

Mujer

actual



Mayo 2016 | Año 9, Edición 10

Consiente a
MAMA
DE MANERA
ORIGINAL
¡Cómo festejar y
a dónde llevarla!

DREAMERS MOMS

La maternidad
cuando
divide la
frontera

RENÉ MENDÍVIL Y SU FAMILIA,

EL MOTOR QUE
LO IMPULSA
A BUSCAR UNA
MEJOR TIJUANA

**Ejemplar
GRATIS**

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

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



LA VIDA CAMPESTRE QUE SIEMPRE

SONASTE

CON LOS QUE MÁS QUIERES



RANCHO
TECATE

Desde 1893

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

APROVECHA
TU FINANCIAMIENTO
EN PESOS

**Hasta agotar existencias · Aplican restricciones*

(665) 655 · 5226
ranchotecate.mx

(664) 680 · 6052
Siguenos    



¡Celebra a mamá!

Plan *telcel*
Max Sin Límite 5000

MINUTOS, MENSAJES Y **WHATSAPP** 

SIN LÍMITE

En México, E.U.A. y Canadá¹



NUEVO



X210G Q7

con

5000MB²

en México, E.U.A. y Canadá

por sólo

\$499

 al mes

Disfruta de   

ilimitados en México³

Incluye un Smartphone sin pago inicial⁴

1. Los minutos y Mensajes de Texto (SMS) incluidos aplican para llamar o enviar Mensajes de Texto (SMS) con destino a México, E.U.A. y Canadá, incluido dentro de México, E.U.A. o Canadá. El uso de los servicios de voz, SMS y WhatsApp[®] brindados está sujeto a la Política de Uso de Servicios Brindados. 2. Los 5,000 MB incluidos son para uso en México, E.U.A. y Canadá. Al término de estos se cobrará la tarifa por KB adicional establecida para el Plan contratado. El uso de datos estándar en roaming internacional fuera de México, E.U.A. y Canadá se cobrará conforme a la tarifa por consumo de datos estándar en el extranjero. 3. Incluye el uso ilimitado de minutos en el servicio de acceso a Internet para los servicios de las aplicaciones denominadas Facebook[®] y Twitter[®], así como, el uso en México, E.U.A. y Canadá de la mensajería instantánea iMessage[®]. El uso de las aplicaciones Facebook[®], Twitter[®] y WhatsApp[®] está restringido únicamente a las aplicaciones oficiales propiedad de Facebook[®] (incluye los dominios www.facebook.com y en facebook.com), Twitter[®] (incluye los dominios www.twitter.com y en twitter.com) y WhatsApp Inc. NO ESTÁ INCLUIDO el la carga y descarga de fotos, así como la reproducción y funcionalidad para compartir, reproducir, cargar o descargar videos fuera de las aplicaciones oficiales, ni el emparejamiento a cualquier tipo (link) o URL. Ninguna de las aplicaciones oficiales, aún cuando la liga haya sido compartida y/o accedida a través de éstas, ni el servicio de llamadas o servicio de voz a través de las aplicaciones oficiales, y/o compartir una ubicación o consultar la ubicación de cualquier contacto, aún cuando ésta haya sido compartida o consultada a través de las aplicaciones oficiales. Cualquier uso no incluido en cualquier de los beneficios incluidos en el Plan y, al término de éste, se cobrará la tarifa por KB adicional establecida para el Plan. Compatible con equipos BlackBerry con sistema operativ en 10 en adelante. Consulta la Política de Uso de Redes Sociales incluida en www.telcel.com/honduras. 4. El equipo LG X210G Q7 es un Pago inicial al contratar el Plan Telcel Max Sin Límite 5000 sujeto a un plazo máximo de 24 meses. Consulta otros equipos disponibles Sin Pago inicial al contratar el Plan de línea. Información en www.telcel.com, Centros de Atención al Cliente y Distribuidores Autorizados Telcel. Los precios publicados incluyen 10% de IVA. Válido en toda la República Mexicana. Consulta lista de precios vigente antes de realizar tu compra.

www.telcel.com

 **telcel** M.F.

Mayo 2016

¡A consentir a MAMÁ!

No cabe duda que una de las mayores dichas que puede tener una mujer en su vida, es y será siempre la de ser madre, lo que no significa únicamente llevar vida en nuestro vientre y de ahí: cambiar pañales, calentar biberones y preparar la papilla; ser madre va mucho más allá. Ser madre significa cambiar tu vida para siempre, lo que sucede desde el primer momento de la concepción, pues no volverás a ser la misma ni en tus deseos ni en tus prioridades ni en tu cuerpo; de eso te hablaremos en esta edición.

La madre no sólo es la que nutre, guía, protege, también es la que induce a la fe y siembra la autoestima en los hijos, y de eso nos hablará el padre Jorge Echegollén en su reflexión.

Sin embargo, no todas las madres han tenido un camino fácil en esta vida. Es justamente en nuestra frontera de donde muchas son deportadas y separadas de sus hijos. Así surge Dreamers Moms una asociación que busca hacer este vía crucis mucho más llevadero con miras a reunificarlas con ellos. Conoceremos el testimonio de su fundadora con una historia que estremece, pero que nos pone alerta de lo que es una realidad en esta región.

Además, quisimos ofrecerte opciones diversas, originales, para festejar a mamá; desde planear una velada con estancia en Valle de Guadalupe, hasta acudir en San Diego, a eventos que nos transportan al viejo continente con una tarde de té o con un Brunch de primavera o un festejo en la playa.

En nuestra portada les presentamos a René Mendivil, candidato de la alianza PRI-VERDE-PT-NUEVA ALIANZA, a la alcaldía de Tijuana, en compañía de su familia, la que lo motiva a buscar una mejor ciudad. Conoceremos su historia, el legado que le dejaron sus padres, y su visión de trabajo en equipo, además les contaremos desde cuándo tiene el anhelo de ser el presidente municipal de Tijuana y qué pretende hacer de lograrlo.

Ojalá que disfruten la edición que hicimos para ustedes con mucho cariño, y aprovecho para recordar en este mes como siempre a mi bella madre, una de las mujeres más importante de mi vida, y felicitar a todas las mamás en este mes de mayo.

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

SAIDA *Muriel Hid*

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE

Ana Patricia Valay
paty.valay@revistamujeractual.com

COLABORADOR EDITORIAL

Natalia Delgado Monroy
natalia.delgado@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

DISEÑO PUBLICITARIO

Laura Rodríguez García
laura.rodriguez@revistamujeractual.com

ATENCIÓN A CLIENTES

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

VENTAS ENSENADA

Lorena Inzunza

COLABORADORES

Alejandra Enciso
Alejandrina Seaman
Ana Laura Martínez
Becky Krinsky
Cecilia Castellanos
Daniel Vázquez
Dionisio del Valle
Diosa Doméstica
Maru Lozano
Mayra Medina de Hajar
Padre Jorge Echegollén
Natalia Chavarín
Susan Monsalve
Pepy Guerrero

FOTÓGRAFOS

León Felipe Chargoy
leonchargoy@todonimagen.com [664] 364.04.44
Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Garege Photo Studio [664] 225.04.00

SERVICIO A CLIENTES

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

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

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

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2009-012913064200-102. **Mujer Actual es unamarca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 8, edición 103, inicio de impresión el 15/04/2016.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares.** Mujer Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

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



Solmar
HOTELS & RESORTS

Hospitalidad INFINITA



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

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

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

SOLMAR HOTELS & RESORTS

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

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

www.solmar.com.mx



Find Us:  /Solmar Resorts  /Solmar Resorts 

Contenido

MAYO 2016



FOTOGRAFÍA Abigail Fotografía

26

TU PERSONA

● EL SOPLÓN
"Cortando el cordón" 6

● RECETAS PARA LA VIDA
Madre, la mujer más importante de nuestras vidas 8

TU PAREJA

¡Separados! 5 consejos para buscar la reconciliación 10

TUS HIJOS

Sólo es un embarazo pero nada será igual 12

EL MUNDO

NECESITA VALORES

El mundo necesita hijos responsables 14

VIRTUDES HUMANAS

Mamá, ¿eres feliz? 16

MODA

Prendas de temporada 18

GASTRONOMÍA

Mamá, eres responsable de la alimentación de tu familia 20

UNA PROBADITA

Punto Siete, sabores innovadores de la fusión de la comida japonesa 22

MUJERES INSPIRANDO MUJERES

Karla Amezola 30

HOMBRES DESTACADOS

Enrique Gamboa 32

HERMOSAS, FAMOSAS Y SABROSAS

Cabernet Franc 34

UNA VENTANA AL VALLE

El destino perfecto para celebrar a mamá 35

CD. SAN DIEGO

Opciones para celebrar a mamá en San Diego 36

NUESTRA PORTADA

René Mendivil y su Familia

VALORES Y GENTE

"Dreamers Moms" 38

OPINION RELIGIOSA

Fe y autoestima, el legado de una madre 40

SABÍAS QUE

Cómo planchar sin sufrir 41

PERFIL Y OBRA

Garage Photostudio 42

ARQUITECTURA

EMBLEMÁTICA Cecut 44

ESPECIAL BIENES RAÍCES

Evita poner en riesgo tu transacción inmobiliaria 46

SOCIALES 49



chef | Javier Plascencia

VILLA SAVERIOS
2:00 pm
menú 4 tiempos

Bldv. Sanchez Taboada
Esq. Escuadron 201 Zona Rio
Tijuana, México, Salón Villa Saverios

BOLETOS A LA VENTA

Cooperación: \$1000 pesos

info |

664 902 7368

asistente@nynac.org



Fotografía | Jojima Fritsch

patrocinadores

NOMAD
e-work

CASA
MAGONI

Villa
Saverios

Mujer
actual



Coca-Cola

SIENTE EL SABOR®

HAZ DEPORTE. HAZLA TONIC. © 2011 The Coca-Cola Company



Ella es muy controladora y como no es el centro ni la protagonista de mi vida, se la vive esperando a que me sucedan desgracias para llamarme y decirme “te lo dije”

“CORTANDO EL CORDÓN”

POR MARU LOZANO

En esta ocasión, nuestro soplón es un Chef de 48 años, distanciado de su mamá. Nos platica porque ha bloqueado cierta relación con ella.

¿ERES HIJO ÚNICO?

No, tengo dos hermanas y yo soy el menor.

¿QUIÉN ES EL CONSENTIDO?

Mi hermana mayor, definitivamente. Es su todo.

¿ESTÁS CASADO?

Sí, es mi segunda esposa y tengo dos hijos de mi primer matrimonio.

¿CÓMO FUE TU MAMÁ CON USTEDES CUANDO ERAN PEQUEÑOS?

Yo lo único que recuerdo es que el ogro era mi papá. Ella siempre le echaba la bolita y nos amenazaba con ponerlo al tanto de nuestras travesuras o malas calificaciones en cuanto él llegara a casa.

De ella lo que te puedo decir es que recuerdo que nos cocinaba muy rico, nos sentaba a la mesa, nos hacía agradecer y bendecir los alimentos antes de comer y siempre fue muy fijada en la disciplina. Nunca pensé en que fuera estricta, simplemente así viví, en medio del orden, los horarios establecidos, etc.

¿CÓMO ERA TU RELACIÓN CON ELLA?

Siempre me he sentido un tanto asfixiado. Me decía cómo vestir, qué hacer y cómo proceder. Al paso del tiempo me

impuse un tanto y desde joven aspiro a su aprobación. Parece que no soy lo suficientemente bueno a sus ojos.

¿POR QUÉ PIENSAS QUE NO CUENTAS CON SU APROBACIÓN?

Porque no le gustó que yo estuviera interesado en cocinar, que no fuera algo de hombres exitosos. Luego quería casarme y a ella nunca le gustó mi elección. Entonces me dijo que si me unía a esa mujer, mejor ni le hablara. Cuando cumplí sus deseos, entonces a todo mundo le dijo que yo la tenía abandonada y que la ignoraba por completo. Nacen mis hijos y noto que ella prefiere a los niños de mis hermanas, a los míos ni fiestas les hace, entonces me distancié. Cuando íbamos a verla, era muy grosera e indiferente con mi mujer.

¿POR QUÉ TE DIVORCIASTE?

No me divorcié, enviudé. Ahí mi mamá se acercó pero ya no se lo permití porque en lugar de consolarme me decía que nunca debí involucrarme con ella porque en el fondo y sin saber por qué, ella presentía que yo sufriría mucho. Conozco a la que ahora es mi esposa y decido casarme de nuevo, ella es sensacional conmigo y con mis hijos, por supuesto a mi mamá tampoco le agradó la idea.

¿ES POSIBLE IDENTIFICAR QUÉ ES LO QUE TANTO LE DESAGRADA A TU MAMÁ?

Ella es muy controladora y como no es el centro ni la protagonista de mi vida, se la vive esperando a que me sucedan desgracias para llamarme y decirme "te lo dije". No siento apoyo ni acompañamiento, siento ahogo y presión. No le lleno el ojo con nada, pero nunca falto a darle un regalo el día de las madres, en su cumpleaños y en navidad. La paso a ver yo solo, y en cuestión de minutos me retiro porque ni se interesa por mis asuntos, y a mí me abruma cuando retoma el pasado y lo despotrica.

¿GOZA DE BUENA SALUD?


Ya no, de hecho eso es lo que me conmueve. Trato de visitarla seguido antes de llegar a mi casa pero no me gusta porque sólo escucho reclamos, parece que el culpable de todos sus males soy yo. Sencillamente me siento a escucharla un rato y me voy.

¿CÓMO TE HUBIERA GUSTADO QUE SE DESEMPEÑARA?

A mí me hace falta una mamá cariñosa que se interese por mis emociones, por mis logros, por mis hijos, por mi pareja, por mi casa, etc. Me hubiera gustado una mamá que no se sintiera avergonzada de mí y que se alegrara con mis triunfos. A mis eventos nunca asistió, a mis bodas no fue, ¡vaya! ¡Como si me hubiera involucrado en actos criminales! Simplemente me fascina el arte culinario, y amo la familia que he formado, ¿qué hay de malo en eso?

¿QUIÉN LA CUIDA?

Le puse una cuidadora, mis hermanas viven fuera de la ciudad y yo soy el único cerca. De hecho, ese es el reclamo mayor, ella siempre dice que no es un bulto, que está sola, que a nadie le importa y que no se le hace justo porque ella dio todo por nosotros. Que todos la dejamos a su suerte.

Yo considero que no es así, pero cada que me ve, me lo demanda y no sé cómo hacerla sentir bien, no se da cuenta de mis esfuerzos. En realidad, no sé cómo amar a mi madre. 

BIENVENIDOS a la *MAGIA* de



¡Llévate a casa lo mejor de nosotros!

Cuando visites la ciudad, ven a cualquier tienda Macy's de San Diego y descubre las últimas tendencias de la moda de las marcas más importantes del presente con una selección sorprendente, y obtén un **DESCUENTO* DE 10%** en miles de artículos por toda la tienda con tu pase de ahorro para visitantes de Macy's*.

Aprovecha nuestro especial grupo de programas que incluye una clase magistral de cosmética, experiencias de compra VIP y la celebración Quinceañeras de Macy's. Además, aprovecha nuestra conexión WIFI gratis en las tiendas. Para concertar una cita llama al (619) 297-2511 ext. 4053. Para enterarte de todo cuanto tenemos para ofrecerte haz clic en visitmacysusa.com

MACY'S PLAZA BONITA (619) 267-3500
MACY'S CHULA VISTA (619) 427-1161
MACY'S IMPERIAL VALLEY MALL (760) 352-5901
MACY'S FASHION VALLEY (619) 299-9811
MACY'S OTAY RANCH TOWN CENTER (619) 591-7100

AHORRA* 10%

En selecciones de mercancía a precio regular, venta y liquidación*



3000000013180:6515



*El pase de ahorro para visitantes de Macy's te permite ahorrar un 10% en compras de mercancía y debe ser aplicado en persona. Excluye TODOS los: cosméticos/fragancias, ofertas del día, *doorbusters/web busters*, artículos eléctricos/electrónicos, especiales de todos los días (EDV), muebles/colchones, Último Acto, Macy's Backstage, alfombras, especiales, súper compras, All-Clad, Breville, Dyson, Fitbit, Frye, Hanky Panky, Jack Spade, Kate Spade, KitchenAid Pro Line, Le Creuset, Levi's, Marc Jacobs, relojes Michele, Sam Edelman, relojes Samsung, Shun, Stuart Weitzman, The North Face, Theory, Tumi, Vitamix, Wacoal, Wüsthof, ropa/calzado/accesorios atléticos, joyería de diseñador, tarjetas de regalo, comida gourmet, exhibiciones de joyería, macys.com, pagos a tarjetas de crédito, compras previas, restaurantes, selecciones de relojes, ciertos departamentos arrendados, servicios, pedidos especiales, compras especiales, relojes tecnológicos, vino. TODA LA MERCANCÍA A PRECIO REGULAR DE: Breitling, ropa económica y deportiva de diseñador, carteras, joyería y calzado; CeCe de Cynthia Steffe, Coach, Dooney & Bourke, Eileen Fisher, Emporio Armani, French Connection para ella, Gburka, Henckels, marcas Impulse de diseñador, Juicy, Karen Kane, Lacoste, Laliq, Lauren/Polo/Ralph Lauren/Denim & Supply, Lladro, Locker Room de Lids, Marchesa, Michael Aram, MICHAEL Michael Kors/Michael Kors, NYD), Oval Room, denim de alta calidad, productos ofertados por marcas que alquilan departamentos en cualquiera de nuestras tiendas, incluyendo a: Burberry, mercancía de los Dallas Cowboys, Gucci, Longchamp, Louis Vuitton, New Era, Nike on Field, Robert Rodriguez, Sperry, Spanx, cubiertos de plata, Swarovski, 28 Shop, Vera Wang, Vince Camuto para ella, relojes, vajillas de porcelana/cristalería/platería Waterford. No puede combinarse con ninguna otra oferta de pase/cupón, descuento adicional u oferta crediticia excepto al abrir una nueva cuenta Macy's. Los % de ahorro extra aplican a precios rebajados.



“MADRE, LA MUJER MÁS IMPORTANTE DE NUESTRAS VIDAS”

POR BECKY KRINSKY

¡F

eliz día de las madres!, y ¡gracias a ti mamá!, no importa donde estés, yo siempre te llevo

conmigo.

Mamá. Una palabra que no importa el idioma en el que se escuche, siempre será entendida porque todos sabemos qué es tener una madre. Es esa gran persona que nos regaló la vida sin pedirnos nada a cambio. Dicen que la madre perfecta la tiene cada quien, ya que es esa mamá la

que nos entiende, nos protege, nos guía y nos alienta a ser la mejor versión de nosotros mismos.

A pesar de que sea la misma mamá durante toda la vida, son distintas las etapas donde aprendemos a conocer y a desarrollar una relación distinta con esa misma mujer. Hay ocasiones que la vemos como un superhéroe, ya que protege, consigue lo imposible, y lucha como nadie para que no falte nada. Hay otras ocasiones que la vemos como una maestra que enseña, educa y corrige con cariño a pesar de que la lección sea dura y difícil, y en otras oca-

siones, se convierte en la amiga que aconseja, acompaña, y espera con paciencia y orgullo.

También hay situaciones en las que la misma madre se convierte en rival, en la enemiga que nos quita aquello que sin saber no necesitábamos. También hay momentos en que se convierte en una sombra y un misterio ya que somos nosotros los que no la permitimos en nuestra vida. Por último queda mencionar a la madre que se convierte en el dulce recuerdo, en el sueño divino que nos hace recordar lo importante que somos y cuan queridos siempre fuimos.

¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?

PAG WEB

www.recetasparalavida.com

FACEBOOK

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

TWITTER

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

No importa en qué momento o en qué etapa uno se encuentra, siempre hay un lugar muy especial para las madres en el corazón de cada quien. Lo único que importa es que todos compartimos la idea, el recuerdo y el cariño de una madre, cada quien con su sabor y su aroma, pero al fin y al cabo todos sabemos lo que es una mamá.

UNA HISTORIA ESPECIAL DEDICADA A TODAS LAS MADRES DEL MUNDO

Elsa una mujer mayor con muchos problemas de salud me comentó con serenidad: Hoy me he convertido en la hija de mi hija, estoy agradecida porque sin ella no estaría hoy aquí. Casi pierdo mi vida, y mi condición ya no me permite ser ni tener lo que un día tuve. Me dolió, me enojé y sufrí, pero ahora agradezco que es ella la que me cuida, ve por mí y se preocupa de que no me falte nada. Vivo en su casa y sé que nada me va a faltar.

Quien iba a decir que mi hija, la mujer que traje al mundo y crié, es la misma mujer que hoy me cuida a mí y me hace sentir que soy importante para ella y toda su familia.

Al escuchar este bello testimonio, lo único que le pude decir fue: Sabes Elsa, a

RECETA INSPIRADA EN MI MADRE

INGREDIENTES

- » 1 kilo de amor incondicional
- » 1 racimo de caricias
- » 3 cucharadas de confianza
- » 1 manojo de tiempo inolvidable

- » 2 gotas de ejemplo a seguir
- » 1 taza de paciencia
- » 1 pizca de risas y lágrimas
- » 1 chorrito de noches desveladas

UNA MADRE ES...


1. SER MADRE, EL PRIVILEGIO MÁS GRANDE DE SER MUJER. Dar vida, poder dejar huellas y convertirse en un ejemplo digno a seguir, es quizá el título más noble en la faz de la tierra.

2. FIEL Y VALIENTE COMO UNA GUERRERA INVENCIBLE. Lucha sin parar, asegurándose que a sus hijos no les falte nada. Amiga a la cual no es necesario hablar, ya que ella comprende los silencios.

3. MAMÁ ES LA MUJER QUE NOS REGALA RAÍCES Y NOS OFRECE ALAS PARA VOLAR. Esa mujer, que nos hace sentir la persona más importante del mundo, que nos toma la mano y nos cubre todo el corazón.

4. DEDICA SU VIDA Y ALMA ENTERA. Sin importar su cansancio y dolor, limpia las penas y se regocija de los éxitos. "Hay sólo una madre perfecta en este mundo. Y cada quién tiene la suerte de tenerla."

pesar de que tú te sientes la hija de tu hija, para ella siempre serás su mamá. Claro, ella es más joven y está más sana y fuerte que tú, pero igual tú eres y siempre serás su mamá. Madre sólo hay una y si hoy a

ti te tocó que ella te cuide y te ayude, así como tú lo hiciste cuando fue tu tiempo, pues qué afortunada es tu hija. ¡Que privilegio tan grande poder cuidar y ayudar a la persona que uno quiere más! 

*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



TE ESPERAMOS EN CUALQUIERA DE NUESTROS TRES RESTAURANTES

MARISCO FRESCO CON LA AUTÉNTICA BAJA CUISINE

EL MEJOR LUGAR PARA CELEBRAR A TÚ MAMÁ ¡FELIZ DÍA DE LAS MADRES!

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

¡SEPARADOS!

5 CONSEJOS PARA BUSCAR LA RECONCILIACIÓN

POR DANIEL VÁZQUEZ

Cada separación conyugal tiene sus propios problemas; en muchas, las posibilidades de volver son casi evidentes. El rompimiento es ilusorio. Sin embargo, en muchas otras separaciones las posibilidades de reconciliación no son tan claras, por lo que se deben manejar con mucho mayor cuidado, si deseamos volver con nuestra pareja.

En este artículo te daré 5 consejos prácticos para aumentar las posibilidades de una reconquista exitosa:

DALE ESPACIO

Si tu pareja decidió irse, o de manera clara y vehemente te ha pedido que te vayas de la casa y no hay manera de eludir tal petición, es muy importante que una vez que se lleve a cabo la separación, respetes el espacio que tu pareja te ha solicitado.

Normalmente se llega a estas situaciones después de un período desgastante de conflicto cotidiano, lo cual suele provocar hartazgo y/o agotamiento en la persona que opta por la separación. Verte o hablar contigo mantendrá vivos estos sentimientos de animosidad hacia tu persona. Lo contrario sucederá si cedés el espacio que te piden porque le permitirás a tu pareja descansar y relajarse, y le dará la oportuni-

dad de verte en un aire fresco.

HAZ CAMBIOS

Si tu pareja te ha pedido cambios en tu persona (lo más seguro es que sí), o en alguna circunstancia que los haya estado afectando como pareja o familia, efectúalos. Es importante que lo hagas de manera auténtica y no sólo para manipular la voluntad de tu pareja, de lo contrario será un movimiento sintético que el o ella percibirán, o en caso de volver contigo, muy pronto resurgirán los mismos problemas.

ENFÓCATE EN TI

Cuando nuestra pareja se aleja o nos pide que nos alejemos, tendemos a obsesionarnos con él/ella, y es muy fácil que nuestra vida empiece a girar en torno a su figura, lo cual sin duda aumentará en ti sentimientos de dolor, frustración e impotencia. El tiempo puede parecer detenerse. Lo más sano para todos es que te enfoques en tu persona: haz ejercicio, concéntrate en tu trabajo, en tus hijos; retoma algún hobby o algún curso que has dejado pendiente. Mientras más ocupada(o) y productiva(o) te mantengas, mejor.

ENFÓCATE EN LO QUE ESTÁ BAJO TU CONTROL

Qué hace tu pareja en su tiempo libre, de quién recibe consejo o a quién frecuenta es algo que está completamente fuera de tu control. Te puedo garantizar que tratar de controlar esos factores será contraproducente. Lo más efectivo es enfocarte en aquello que está bajo tu control: tu propia

conducta, los cambios a tu alcance y tu bienestar.


EVITA LOS CONSEJOS BIEN INTENCIONADOS

Cuando recién sucede una separación, la mayoría de las veces suele ser en medio del caos de arrebatos y emociones fuera de control. Lo primero que deseamos hacer (al menos una de las primeras cosas) es desahogarnos con nuestra familia y/o amigos. ¡Cuidado! Esto normalmente hace más daño que bien, por un par de motivos:

A) LA PERSONA A QUIEN LE PLATIQUES no será imparcial

B) LO MÁS SEGURO ES QUE SÓLO LE PLATIQUES tu versión personal de los hechos (que estoy seguro, identificas con la purísima verdad), cuando sabemos que hay dos.

El resultado van a ser consejos bien intencionados que versarán desde "mándala(o) al diablo" hasta "qué tonta(o) eres, tu tienes la culpa", lo cual te dejará más confundida(o) o irritada(o) de lo que estabas antes, de compartir lo que está pasando en tu matrimonio. Si tu necesidad de platicar con alguien es muy grande (y seguramente así será), busca a alguien profesional. Puede ser el cura de tu iglesia, tu pastor o porque no, incluso un terapeuta de parejas.

Si tu vida matrimonial está pasando actualmente por una separación, espero estos consejos te den un pequeño norte sobre cómo manejar la situación. Estoy seguro tendrás muchas más preguntas; no dudes en escribirme. 

Déjate consentir con diversión y tecnología



Totalplay®

INTERNET | TELEVISIÓN | TELEFONÍA



Hasta
300 Mbps¹
DE VELOCIDAD de descarga



Más de
275 canales
y **HD SIN COSTO**
ADICIONAL



Llamadas
sin límite²
con minutos a **celular**³

PLANES
DESDE
\$569*

¡Pregunta por la
**PROMOCIÓN
DEL MES!**



LA DIFERENCIA ES TOTAL

¡CÁMBIATE YA!

01 800 808 7529

totalplay.com.mx

TOTALPLAY TELECOMUNICACIONES S.A. DE C.V. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. TARIFAS RESERVADAS ANTE IFT. PREGUNTA DE LAS PROMOCIONES PRESENTADO ANTE IFT. PRECISO INCLUIR IMPUESTOS APLICABLES Y ESTÁN SUJETOS A CAMBIO SIN PREVIO AVISO. APLICAR PARA LAS NUEVAS CONFIGURACIONES DE PLANES TRIPLE PLAY SIN TODAS LAS ZONAS CON SERVIDORES TOTALPLAY. CONSULTA TÉRMINOS Y CONDICIONES DE LAS PROMOCIONES EN WWW.TOTALPLAY.COM.MX/TERMINOS Y CONDICIONES. PRECISO PAGOS CORRECTOS. TÉRMINOS Y CONDICIONES EN WWW.TOTALPLAY.COM.MX. PARA MAXIMIZAR LA VELOCIDAD DE CARGA Y DESCARGA DE CONTENIDO, SE RECOMIENDA CONECTARSE EN ALTERNATIVAS COMO EL CABLE O FIBRA ÓPTICA. LAS VELOCIDADES DE TRANSFERENCIA DE INTERNET SE MUESTRAN EN LA VELOCIDAD RESERVA Y PUEDEN VARIAR DEBIDO AL TRÁFICO Y TRANSFERENCIA DE DATOS. PARA LA RED DE TOTALPLAY, LAS VELOCIDADES DE CARGA Y DESCARGA VARIAN EN LOS PLANES DEBIDO A QUE EL SERVIDOR DE INTERNET ES ASIMÉTRICO. NO INCLUIE EQUIPO TELEFÓNICO. CONSULTA LA TABLA DE LAS PRINCIPALES CIUDADES PARTICIPANTES. LAS POLÍTICAS DE USO JUSTO, TÉRMINOS Y CONDICIONES EN WWW.TOTALPLAY.COM.MX. LA CANTIDAD DE MINUTOS A CELLULAR NACIONAL DEPENDE DEL PLAN CONTRATADO. TODOS LOS PAGOS PUEDE REALIZARSE A TRAVÉS DE LA LÍNEA TOTALPLAY O EN SUS PUNTOS DE VENTA AUTORIZADOS: 11571 800 PARA D.F. Y ÁREA METROPOLITANA O 01 800 319 8310 PARA EL INTERIOR DE LA REPÚBLICA DE LUNES A DOMINGO DE 7:00 AM A 11:00 PM. LÍNEA DE VENTAS 01 800 808 7529 PARA EL INTERIOR DE LA REPÚBLICA DE LUNES A DOMINGO DE 7:00 AM A 11:00 PM. TOTALPLAY PUEDE EMITIR EL PAGO DE \$300.- POR CONCEPTO DE DÉBITO EN GARANTÍA. ANTES QUE SEAN PAGADOS POR EL CLIENTE AL MOMENTO DE LA INSTALACIÓN. ESTE PAGO DEPENDE DE LOS RESULTADOS DEL SONDEO DE TOTALPLAY.



“SÓLO ES UN EMBARAZO, PERO NADA SERÁ IGUAL”

POR PSIC. MAYRA MEDINA DE HIJAR

iP or fin! La prueba rápida de embarazo informa con dos tenues rayitas que muy pronto serán padres, y a partir de aquí: nada ni ustedes, serán los mismos. Les surgirán un sin número de preguntas. Todas sus capacidades, seguridad y habilidades se colocarán en un paredón a temblar. El futuro será incierto, cargado de expectativas, y aunque feliz, no dejará de angustiarles en todo momento. Por cierto, duerman suficiente, después no será lo mismo.

Cada miembro de la pareja vive este momento de manera muy diferente, pero lo que sí coincide en ambos, es sentir un estado de crisis y caos interno, no sólo por el bebé, sino por este nuevo rol de mamá y/o papá que tambalea todo lo que hasta este momento conocieron como yo, mi pareja, nosotros, la vida... ¿no es lógico entrar en crisis con tremenda noticia?

IDENTIDAD S.O.S.

Las etapas de vida evolucionan. De ser hijos,

pasamos a un nivel en el pódium de los conocedores cuando esperamos al primer heredero. Constantemente durante el embarazo se vivirá el abandono: abandono de lo seguro y conocido, abandono de la propia libertad y abandono de la imagen de tu cuerpo. Abandono de la juventud y la fortaleza. Abandono de un cuerpo relajado por este más cansado, con malestares y pies hinchados. Abandono de un estilo de vida. Abandono de los vicios y algunos placeres. Abandono de la calma y en su lugar: la angustia e inquietudes constantes.

RESCATE Y UN POCO DE PAZ

Todo este momento de crisis por el embarazo no tiene que ocurrir como agonía. En la gran mayoría de los casos, la adaptación a este nuevo rol de crianza es rápida, pero nunca hay que perder de vista el tiempo presente, esos nueve meses o menos, en que está “embarazada una pareja”.

Pensemos que estamos pasando de una etapa a otra, como cuando de niños pasamos a la adolescencia ¿cómo olvidarlo?, pues esto es similar: en el embarazo como en la adolescencia, lo nuevo es confuso, y

CONTACTO WEB

www.psicofamiliaypareja.com

FACEBOOK

[/psic.mayra.medina](https://www.facebook.com/psic.mayra.medina)

TAREAS DURANTE EL EMBARAZO

- » Disfrutar.
- » Adaptarse con valentía procurando el propio bienestar y el del bebé.
- » No obsesionarse con el futuro, pero tampoco ignorarlo.
- » Establecer acuerdos sobre el estilo de crianza.
- » Ser tolerante al salir a flote rasgos desconocidos de tu carácter y el de tu pareja.
- » Ir a terapia.
- » Mantenerse atentos a las emociones y sentimientos; expresarlos evitará acumularlos.
- » Ya dije ¿disfrutar?

difícil el adaptarse. Sin embargo, las ideas como el cuerpo se transforman. Por lo tanto, aprenderás que nada volverá a ser igual, ni tu cuerpo ni tu risa ni tus planes ni tu forma de pensar; pero siendo sinceros: ¿quién nos asegura que esta etapa, el inicio de un embarazo, no será capaz de mejorar y superar por muchísimo todo lo vivido? Disfrútalo entonces, y haz que todo valga la pena. **M**

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



25 AÑOS OFRECIENDO LA MEJOR OPCIÓN EDUCATIVA

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

Horario extendido hasta las 5:45 p.m.

Inscripciones abiertas
50% *de descuento*



Preescolar

SEPyC: SEBA-15-003

Primaria


SEPyC: SEBA-15-004

Secundaria

SEPyC: SEBA-15-005

#yosoylidervalle



 (664) 625 23 79

 /colegiodelvalletijuana

www.cvalle.edu.mx



EL MUNDO NECESITA **HIJOS** RESPONSABLES QUE NO ABANDONEN A SUS MADRES

POR ALEJANDRINA SEAMAN

¿Qué hubiera sido el destino que hemos trazado? Una madre lo es todo y lo da todo, aun cuando lo deja todo por sus hijos, sin embargo hemos visto con dolor como muchos hijos las dejan en el abandono total, sin importar la suerte que les depara.

Dice un dicho "madre solo hay una", y ésta no necesariamente es la que te tuvo los nueve meses en su vientre. Madre es aquella que con amor te recibió en sus brazos al nacer y desde ahí se dispuso a darte todo de ella: su tiempo, su espacio, sus recursos, sus horas de sueño. La lista es grande cuando una madre también lo es, aunque a veces cuando crecemos nos olvidamos de todo lo que

hicieron por nosotros, de todo el sacrificio realizado para mantenernos de pie, saludables, tratando de llevarnos por el buen camino para hacernos hombres y mujeres de bien para la sociedad.

Olvidamos que gracias a ella hemos podido forjar nuestro propio destino. Por ello hoy hago un llamado a los hijos que ya se han separado de sus madres por haber formado su propia familia o por ir en busca de sus propios caminos, para que nunca se olviden de ella. Para que no sólo le llamen el 10 de mayo o el día de su cumpleaños. Para que la visiten constantemente y aunque sea le llamen para preguntar cómo está. No se requiere de tanto tiempo ni esfuerzo. Las madres necesitan sentir el cariño de sus hijos para confirmarles que todo su esfuerzo no fue en vano.

Hago un llamado también a aquellos que las tienen abandonadas en un asilo o en cualquier otro lugar. Eso es lo peor que un hijo puede hacerle a sus padres, dejarlos de lado como si no existieran o nunca hubieran existido. Debemos recordar que lo que hagamos nosotros con nuestros padres, nuestros hijos lo

harán también con nosotros. Todo se aprende y es una cadenita que pasa de generación en generación.

Este mundo necesita de hijos responsables, hijos que no abandonen, que quieran y se esfuercen por mantener a la familia unida, que visiten a sus madres, que las abracen y las consientan aunque sea de vez en cuando. Hijos que no pierdan la comunicación con sus progenitoras, que recuerden y valoren sus esfuerzos y todo lo que se les brindó mientras fueron pequeños.

Quiero en este mes, además de hacer un llamado a los hijos; ofrecerles un homenaje a las madres de verdad, a aquellas que se desvelan, que trabajan incansablemente día a día con las labores del hogar y el cuidado de sus hijos. A la que educa, a la que sana heridas, a la que aconseja. A todas ellas que son padre y madre al mismo tiempo y que tienen que salir a trabajar para mantener a sus hijos, sacrificando el tiempo junto a ellos, sabiendo que al final se quedarán solas cuando los hijos tengan que volar. A todas ellas: ¡muchas gracias! Sólo me resta decirles que son a toda Madre. **M**

Realizando tus sueños!

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

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

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

Nido • Comunidad Infantil • Casa de niños

General Manuel Márquez de León
No. 1301, Zona Río, Tijuana, B.C.
Tel. (664) 676.7816 Vita Montessori

vita **MONTESSORI**
La vida en comunidad

Mamá, ¿ERES FELIZ?



POR CECILIA CASTELLANOS

Viajando en un vuelo comercial, escuchaba atentamente a la azafata que decía: "En caso de una despresurización de la cabina, se abrirán los compartimentos situados encima de sus asientos, que contienen las máscaras de oxígeno. Si esto ocurriera, tiren fuertemente de la máscara, colóquensela sobre la nariz y la boca y respiren normalmente. Los pasajeros que viajen con niños, deben primero colocarse ellos la máscara para después colocársela a los niños".

Aún no terminaba la azafata de dar las indicaciones, cuando una mamá muy indignada le reclamó: "¿Y por qué? Pues primero serán mis niños y luego yo, ¿no?".

Ante tanta insistencia de la señora para obtener una respuesta a su favor por parte de la azafata, y estando yo en un asiento entre la señora y la azafata, comencé a sentir un enorme deseo de responderle: "Señora, si hay una despresurización rápida, sólo dispondrá de 10 segundos antes de perder el conocimiento. En pocas palabras, o se acomoda la mascarilla usted primero, o no habrá quien se la coloque a su niño."

Cuántas veces se repite esta misma escena pero en diferentes contextos. Se nos olvida que antes de ser madres somos mujeres, somos humanas y que es necesario atender primero las necesidades que corresponden a nuestra naturaleza.

Como mamá quieres proteger a tus hijos por sobre todas tus necesidades, que nunca le pase nada, que no derramen una lagrima de dolor, que no pasen hambre,

“Mamá no hagas que tu mundo sea siempre cuidarme. Es importante que tú tengas un proyecto de vida, que te sientas realizada y útil como persona”

que no lloren su primer día de kínder, que no se enfermen, que no los molesten otros niños, que no sufran una decepción amorosa. Rogamos ¡por favor, que no sufra nunca! Insistimos en colocar la máscara de oxígeno primero a los hijos, y luego, si se puede, nos la colocamos nosotros.

Crece duele. La vida es un cúmulo de experiencias en las que es inevitable el dolor. Es una tarea muy difícil entender que lo único que puedes hacer como Mamá es acompañar a tus hijos y darles el cariño amoroso que tienes en tu corazón, que descubran a través de tu forma de vivir cómo pueden ser autosuficientes, y entonces: soltarlos a la vida. Los hijos aprenden a tratarse a sí mismos, no por cómo los trata su mamá, sino por cómo ella se trata a sí misma.

No hace mucho me encontré este mensaje en una tarea que me entregó un alum-

no: "Mamá no hagas que tu mundo sea siempre cuidarme. Es importante que tú tengas un proyecto de vida, que te sientas realizada y útil como persona, así me sentiré querido al recibir atención con un tiempo de calidad. Cuando estás satisfecha contigo lo reflejas y yo lo siento, y se me hace más fácil comunicarme contigo."

Hace unos días buscando información sobre el día de las madres, encontré este escrito: El Monumento a la Madre tiene una leyenda que dice "A la que nos amó antes de conocernos", y que alguien —creo que l'burgüengoita— completó diciendo: "Y una vez que nos conoció, nos echó a perder".

Y es que esa figura de la Madre Mexicana que adoramos como si fuera una colosal diosa prehispánica hecha de piedra, nunca ha dejado de ser un ser humano con cualidades y defectos, con fortalezas y debilidades, y claro, con virtudes y pecados originados por la idiosincrasia.

Es posible decir que a veces no soporras a tus hijos y que quieres tener tiempo para ti, sin culpa. Es posible contar que te encierras en el auto para estar sola, que estás harta de verlo todo color de rosa y que tener hijos tiene sus bemoles.

Tu misión es descubrir el maravilloso ser humano que te corresponde ser, tomar conciencia de tus miedos y darte permiso de disfrutar tus aciertos. A ti te toca cuidarte, eso no es responsabilidad de nadie más. Si no te cuidas, te vuelves invisible a ti misma y es difícil que tus hijos puedan ver a la mujer y madre maravillosa que te toca ser. Esto no es ser egoístas, es una responsabilidad de amor.

Nancy Friday decía: "Cuando dejé de ver a mi madre a través de mis ojos de niña, vi a la mujer que hizo posible que yo me pariera a mí misma".

Etienne



NOMBRE: ETIENNETTE
EDAD: 35 AÑOS
PERFIL: VIAJAR POR
TODO EL MUNDO
PARA SELECCIONAR
LAS COLECCIONES
MÁS ACTUALES
FILOSOFÍA:
SERVICIO PERSONALIZADO
DISEÑO TIENDA:
VANGUARDISTA - MINIMALISTA
CONTACTO: 664 686 2715
ETIENNETTE@AOL.COM

BLVD. AGUACALIENTE 1389, TIJUANA, BC

Moda

PRIMAVERA-VERANO 2016

PRENDAS DE TEMPORADA

ETIENNETTE
te ofrece la
selección
perfecta según
tu personalidad
y estilo de vida.
Su experiencia
en pasarelas
internacionales
de Europa y
E.U. la avalan.



A fashion photograph featuring two women standing back-to-back in a studio setting. The woman on the left has long, wavy brown hair and is wearing a black blazer over a white lace-trimmed top and black trousers. She is also wearing black lace-up high-heeled shoes. The woman on the right has long, straight brown hair and is wearing a black leather jacket over a black top and a black skirt. She is also wearing black lace-up high-heeled shoes. The background is a plain white wall with a window frame visible. The floor is made of light-colored wood.

Toques de encaje
al estilo de lencería
(Celine
o Balenciaga)
mostrando algo
de lingerie.
Flores atípicas,
pequeñas,
muy románticas
al estilo inglés
(Alexander
McQueen)

LOS ACCESORIOS:

de piel o
suede ya sea
un chaleco,
una chaqueta
o una falda.

Todo esto
combinado
nos da una
mezcla perfecta
romántica - urbana
a la boho rhapsody
o la Chloe



Mamá

ERES RESPONSABLE DE LA ALIMENTACIÓN DE TU FAMILIA

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

Como madres queremos que nuestros hijos crezcan felices, sanos y en armonía con su cuerpo y mente. Somos responsables de darles las bases para autorregularse y que aprendan a escuchar las señales de su cuerpo, especialmente de su sistema digestivo, y de la sensación de hambre física y emocional.

Una de las tareas principales es la selección de comida. Lo que se pone en la mesa depende de lo que hay en el refrigerador y en la despensa, y esto es resultado de lo que hayamos comprado en el supermercado. Hay que tener el objetivo muy claro para que las comidas que preparemos sean apetitosas y sobre todo adecuadas. La planeación es fundamental. De esta manera será más difícil caer ante la tentación de comidas no necesarias que vienen en empaques muy atractivos, pero que no aportan al cumplimiento del objetivo: comer sano y sabroso.

Los alimentos no son buenos o malos, esta simplificación no debemos transmitirla. Si bien hay que cubrir las necesidades nutricionales, también hay

que cubrir las culturales y gastronómicas que nos permiten el disfrute.

Las salidas a comer también se planean. Ayudar a la selección dentro de las opciones que ofrecen los menús de los servicios de alimentos, es un excelente ejercicio para analizar el que las propuestas sean adecuadas y cumplan con la necesidad, que algunas veces será nutricional y otras afectiva o social.


De igual manera somos responsables de los horarios: desayuno, snack a media mañana, comida, snack a media tarde y cena.

Con esto se proporciona un esquema en torno a la alimentación, y así nuestros hijos aprenderán a autorregularse. Si por el contrario permitimos el desorden a la hora de comer, estamos fomentando eso: el desorden alimentario.

Así como enseñamos a los chicos a escuchar las señales para ir al baño, también debemos fomentar que aprendan a escuchar a su organismo en torno a la nutrición, y lo atiendan.

El equilibrio radica en no ser permisiva pero tampoco tan dura, hay que dar límites flexibles y razonables. Y aquí por favor las

amenazas de “si no te comes las verduras no hay postre” o “hay niños que no tienen que comer”, no son formativas. No los obliguemos a comer, los niños deben entender cuando están satisfechos. Observémoslos.

La forma más eficaz es dar ejemplo de buena alimentación, si nosotras comemos bien y adecuadamente, la familia en consecuencia lo hará. 

CONTACTO

analaura@culinaryarts-school.edu.mx



Con el siguiente postre sorprenderás a la familia por su exquisito sabor y lo refrescante que resulta para esta primavera-verano. ¿Sabías que la jícama es originaria de México? Aquí un delicioso postre, receta de mi querida amiga Cristí Palacio:

PARA 6 PORCIONES

INGREDIENTES

- >> 750 gramos de Jícama rallada grueso
- >> 150 gramos de Coco (seco) dulce rallado y enjuagado
- >> 350 gramos de Azúcar
- >> 3 piezas de Naranja (la ralladura y el jugo)

PREPARACIÓN

- 1. MEZCLAR LA JÍCAMA CON EL COCO,** el azúcar y el jugo de naranja.
- 2. COCINAR LA MEZCLA EN UNA CACEROLA A FUEGO BAJO.** Mover constantemente hasta ver el fondo del recipiente, esto indicará que el dulce está listo, retirar del fuego.
- 3. AÑADIR LA RALLADURA DE NARANJA Y ENFRIAR.** Servir en copas.



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




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

Clínica de reproducción asistida

IECH
de B.C.

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



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

Solicita nuestro catálogo de temporada: info@venuschocolates.com

VENUS
chocolates
Est 2004 Tijuana B.C.

Chocolatería fina · Regalos
 Productos Regionales
 Fuentes de Chocolate · Mesa de Postres
 Regalos corporativos
 Fuentes de Chamoy
 Agradecimientos · Mesa de Dulces
 Escultura de Hielo

Tapachula 5-A Col. Hipódromo,
 Tijuana B.C. Tel: (664) 9-72-9338

Día de las Madres 2016





POR NATALIA CHAVARÍN

UnaPROBADITA

DATOS
RESTAURANTE
PUNTO SIETE
DIRECCIÓN
 Calle Galeana 1102, Zona Centro, Tijuana, BC
FACEBOOK
 Punto Siete
TELÉFONO
 664 685 4989

Punto Siete

SABORES INNOVADORES DE LA FUSIÓN DE LA COMIDA JAPONESA

Entre Calle Séptima y Constitución se encuentra un restaurante fusión de comida japonesa que me sorprende por sus sabores: "Punto Siete." A diferencia de otros restaurantes japoneses, este restaurante te ofrece una variedad de platillos creativos e innovadores que deleitan a mi paladar.

Empecé con la Ensalada de Trufa, una opción muy recomendable. Por ser un restaurante Japonés, no hay variedad de ensaladas pero ésta es simplemente deliciosa. Está servida con manzana rallada, frutos rojos, nueces y un delicioso queso de cabra preparado. Seguí con las Tostadas de Atún y Callo de Hacha que llevan la deliciosa Crema Punto Siete, que combinada con el atún o el callo le da un sabor picosito y refrescante.

El siguiente platillo fue el Hamashi Tres Aceites, uno de los que más me gustó. Este sashimi es sellado en mesa con una mezcla de aceites de olivo, mesquite y ajonjolí, acompañado por los deliciosos sabores del jengibre y perejil.

Como último platillo pedí el Rollo Punto Siete. Este rollo me encantó por la variedad de sabores: el del atún por dentro y el del ceviche de callo de catarina por fuera, que son simplemente exquisitos. Para terminar con broche de oro pedimos el postre Mil hojas, preparado con frutos rojos, miel de abeja y peras, creando una versión que llegó para sorprenderme por su combinación innovadora.

Aparte de ser un gran restaurante, todos los jueves "Punto Siete" invita a un grupo de piano y sax que contribuye a que se goce de una



bella velada. El restaurante tiene un excelente servicio, muy atentos hacia las necesidades del comensal, y también se saben expresar muy bien cuando hay preguntas sobre los platillos del menú. "Punto Siete" es un restaurante al que definitivamente voy a regresar. Sus platillos no solamente son un deleite al paladar, sino también un gozo a la vista. Los invito a que visiten este delicioso restaurante para que disfruten de los riquísimos sabores que ofrece.

¡BUEN PROVECHO!... 🍴





La Encomienda
Horno · Parrilla · Cava
Puebla · Tijuana · Ciudad de México

DOS ES MEJOR
Happy Hour
lunes a sábado
de 17 a 22 hrs

Av. Diego Rivera #2479 Col. Zona Urbana Río Tijuana Tijuana, B.C. Tel. (664) 634 3545 o 2627

f LaEncomiendaMX

@La_Encomienda

@LaEncomiendaMX

www.laencomienda.com.mx

*Aplica destilados

CONDUCE LA EXCELENCIA

CHEVROLET MALIBU 2016

Su diseño dio un giro de 180°. La nueva generación de Chevrolet Malibu® 2016, tiene una carrocería impecablemente labrada, ligera y refinada, la cual ofrece una increíble aerodinámica, es simplemente impactante.

VISÍTANOS Y SOLICITA TU PRUEBA DE MANEJO

FIND NEW ROADS®

TIJUANA MATRIZ
(654) 211-6500

TIJUANA SALINAS
(664) 686-1060

ENSENADA
(646) 172-5191

WWW.CHEVROLETTIJUANA.COM.MX | f /CHEVROLETBC

CHEVROLET



Para información sobre planes de financiamiento, requisitos de contratación y comisiones con GM Financiera de México, S.A. de C.V., SDFOM, E.R. (GM Financiera), consulte www.gmfinanciera.mx. Las fotografías que aparecen son de uso ilustrativo. Los marcos Chevrolet® así como sus respectivos logotipos y avisos comerciales son propiedad de General Motors, LLC y General Motors de México, S. de R.L. de C.V. es su licenciataria autorizada en los Estados Unidos Mexicanos.



GM FINANCIAL





A quienes llevaron vida en su vientre y no les importó perder su figura. A las que se desvelaron pero se levantaron temprano para bañar niños, preparar el lonche y llevarlos a la escuela. A ti que día con día sales a trabajar para llevar un sustento a casa y suplir las necesidades del hogar. Y también a ti que quedas en casa para hacer el quehacer y cocinar para ellos.

¡Nuestro más profundo respeto, admiración y cariño a **ti MAMA** en tu mes!

¡FELICIDADES!

EN REVISTA MUJER ACTUAL
te reconocemos por lo que haz hecho
y haces por tus hijos, pero sobre todo: **por lo que ERES.**



TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO AL MEJOR PRECIO

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



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



CONTAMOS CON VALET PARKING

mamá + hija



Río Bravo
☎ 664.686.15.35

Las Ferias
☎ 608.91.10

Playas
☎ 379.87.49

Casablanca
☎ 645.65.57

Olay
☎ 624.95.81

Teate
☎ 665.521.38.68

2 X 1 \$1,200 MN MES ILIMITADO

vivebarre.mx




Vive Barré
yoga + pilates + ballet

#YoVivoMiCuerpoFavorito

Sorteo Gana Becando 15°

6 DE MAYO DEL 2016

5 AUTOS Y MUCHOS PREMIOS MÁS

Gracias a tu aportación ayudas a más alumnos en hacer realidad su futuro académico.



El 100% de los fondos recaudados son destinados para apoyar a nuestros estudiantes.

NO. DE PERMISO: 20161304PS05.

   Mexicali: (686) 567 7777 Tijuana: (664) 621 3150 Ensenada: (646) 174 3980 **Boleto: \$160 pesos**

“ Toda mi
visión, toda
mi energía,
todo mi
objetivo
está por
mis hijos



RENÉ

MENDÍVIL Y SU FAMILIA,

EL MOTOR QUE LO IMPULSA A BUSCAR UNA MEJOR TIJUANA

Como un hombre de trabajo, honesto y transparente, así se describe René Mendívil Acosta, candidato de la única alianza registrada a la alcaldía de Tijuana, quien abrió las puertas de su hogar a Mujer Actual para compartir lo que para él es su más preciado tesoro: su familia

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFIA ABIGAÍL FOTOGRAFÍA

Corre sin parar con esa vivacidad y algarabía propia de su edad, tres años, mientras avienta lo más alto que puede a Flash. Lo atrapa de nuevo, y voltea espontáneamente con Roxy (la perrita de la familia) a la que abraza fraternalmente. Les hablo del hijo pequeño de René Mendívil Acosta, que vino a alegrar y a llenar de dicha su hogar, el que comparte con su esposa Cristina y sus hijas Ana Paula y Mariana.

"Es una gran bendición, nos volvió a cargar de energía, volvió a darle vida a la casa".

La expresión le cambia totalmente al candidato de la alianza PRI, VERDE, PANAL y PT a la alcaldía de Tijuana, cuando se le pregunta por su hijo, el

único varón: los ojos le brillan, la sonrisa no cabe en su rostro, y ríe cuando le pregunto si se llama René.

"¡Pues claro! Tanto esfuerzo para ponerle el nombre de otro...".

Son casi 19 los años de matrimonio que René Mendívil tiene con su esposa Cristina, y durante 15 el niño no llegaba, algo así como la oportunidad que esperaba de ser el candidato de su partido a la presidencia municipal de su ciudad; donde dio sus primeros pasos, estudió y ha formado una familia.

Porque de que lo tenía bien claro desde hace mucho, así era. Su esposa María Cristina recuerda que cuando se iban a casar le reveló su sueño.

"El día que me pidió me dijo que si estaba dispuesta a casarme con el futuro presidente municipal de Tijuana. Eso fue hace 18 años".

El sueño podría hacerse realidad como en el caso de la llegada de su pequeño, pues el primer paso se dio: ser el elegido de su partido que irá en alianza, para buscar dirigir desde palacio municipal a esta ciudad fronteriza.

UN HOMBRE DE TRABAJO EN EQUIPO

René Mendívil representa ya la tercera generación de su familia que ha vivido y crecido en esta hermosa ciudad.

Es el mayor de cuatro hermanos; el primogénito. Hijo de Ricardo Mendívil, abogado que ha ejercido su profesión toda su vida e influyó para que el estudiara leyes, y de Elma Acosta quien fue funcionario del poder judicial por muchos años aquí en Tijuana. Pareja que tiene ya, 50 años de feliz matrimonio.

Portada DEL MES



“De mi papá
admiro que
le gusta mucho
lo que hace
sirviendo a los
demás, y
estoy muy
orgullosa de él

ANA PAULA MENDÍVIL VÁZQUEZ



“Mi papá es
muy cariñoso
y estoy muy
orgullosa de él

MARIANA MENDÍVIL VÁZQUEZ

—¿RENÉ, CUÁL ES EL MAYOR LEGADO QUE TE HAN DEJADO TUS PADRES?

— Sin lugar a dudas siempre nos han inculcado los valores, la honestidad particularmente, y el tema del trabajo, y eso es lo que tratamos igualmente de llevar en nuestra vida diaria y seguir impulsándolo con nuestros propios hijos. Soy una gente muy apegada a mis padres, conozco lo que les ha tocado sufrir y batallar, y tengo y practico esos valores que me han enseñado.

René fue inculcado por sus padres a saber cómo ganarse el sustento diario y eso lo aprendió desde niño, como cuando trabajó en el negocio de construcción de su tío, Francisco López Gutiérrez, quien por cierto fue alcalde de la ciudad en 1968.

“Ahí nos íbamos literalmente a tirar pala, nos llevaban las máquinas y ahí aprendimos lo que significa estar trabajando a las horas del sol”

Pero no sólo fue fundamental aprender del valor del trabajo, sino del cómo llevarlo a cabo con resultados exitosos, y fue justamente a través de los deportes, una de las grandes pasiones de René, como aprendió de la importancia de hacer equipo.

“Siempre he seguido una formación de equipos y hoy es un tema fundamental. La individualidad puede ser muy destacada, pero no vas a dar el mismo resultado si no hay una plena coordinación, una plena armonía con quienes te rodean”.

POR SUS HIJOS, UN MEJOR TIJUANA

Son 27 años los que René Mendívil ha estado activo en el servicio público, lapso en el que ha habido muchos sacrificios, sobre todo por el no poder estar el tiempo que quisiera con su familia a la que busca darle convivencia de calidad. Y son precisamente sus hijos, el motor que lo impulsa a seguir luchando por sus sueños e ideales.

“Toda mi visión, toda mi energía, todo mi objetivo está por mis hijos, y si le va bien a mi ciudad y le va bien a mis hijos, es porque le va bien igualmente a todos los jóvenes y a estas generaciones”.

Mientras René trabajaba desde una delegación, subdelegación o diputación (por citar algunos ejemplos) su esposa Cristina lo apoyaba con lo que más ama, sus hijos.

“Yo me siento muy orgullosa de él porque hay gente que yo no conozco y me para en la calle pues saben que soy su esposa, y me agradecen por la ayuda que él les ha dado” dice Cristina con lágrimas en los ojos.

Para René, el haber crecido, estudiado, trabajado y formado su familia en Tijuana, le ha hecho conocer a su gente y le ha dado una visión clara de qué es lo que se puede hacer en materia de seguridad, de servicios públicos, en competitividad, en gestión de recursos, y en acciones en pro de los hombres, mujeres y jóvenes de su querida ciudad.

El candidato a la alcaldía de Tijuana por la coalición conformado por el PRI, VERDE, PANAL y PT, ofrece el amor por su familia que se traduce en el amor por su ciudad y su experiencia: “Nuestra ciudad no se puede dar el lujo de improvisaciones, puedes ser alguien muy popular, pero puedes no tener una visión o una formación idónea para estar en la actividad que significa encabezar el esfuerzo de la ciudad de Tijuana”. ■

RENÉ MENDÍVIL

LIBRO FAVORITO: Los tres mosqueteros de Alejandro Dumas.

ARTÍCULO INDISPENSABLE: Celular

MÚSICA FAVORITA: Depende del momento: jazz, pop, mexicana y hasta el rock.

MAYOR FORTALEZA: Mi familia

MAYOR DEBILIDAD: Mi familia

FRASE FAVORITA: “Piensa las cosas antes de hacerlas y no las hagas para después pensarlas”.



Impermeabilizantes

Roof Mastic

Muy bien
por quienes
protegen
su hogar de la
lluvia y el calor



\$ 579

Cubeta
5 años

\$ 529

Cubeta
3 años



Aislantes térmicos e impermeabilizantes



comex.com.mx

Twitter Instagram YouTube Google+ LinkedIn

Comex

Juntos embellecemos
y protegemos la vida

Promoción válida del 18 de abril al 31 de julio del 2016. Precios especiales: Cubeta Roof Mastic 7, 5 y 3 años. Productos participantes con 20% de descuento en todas sus capacidades: Impermeabilizantes Top acrílicos, asfálticos, prefabricados Impercomex, membranas de refuerzo, acabados reflectivos, selladores y resinas. Productos participantes con 10% de descuento: Complementos. No aplica con otras promociones, ni en productos de especialidad. Aplican restricciones.

KARLA AMEZOLA

ENTREGADA AL PERIODISMO Y LEAL A LA JUSTICIA SOCIAL

POR PATRICIA GARIBAY
FOTOGRAFÍA KEU REYES

Su nombre completo es Karla Denisse Amezola Balagüer, tiene apenas 29 años de edad, nació en San Diego, fue criada en Tijuana y un buen día, decidió dedicarse al periodismo. “Me crié con mi madre, abuela, tía y mis dos hermanos mayores, siempre con la figura cercana de mi papá, un hombre trabajador, que hasta hoy nos demuestra su espíritu valiente y de lucha”.

UN CAMINO DE ESFUERZOS Y DE DECISIONES IMPORTANTES

Karla se define a sí misma como una mujer práctica a la que no le gusta complicarse, que se adapta muy fácil. Una mujer a la que le gusta vivir sin ningún tipo de apegos materiales. “Si hoy tengo algo lo disfruto y si mañana no, también disfrutaré el no tenerlo. Considero que la vida es una aventura llena de intensas pero breves emociones y los buenos y malos momentos se definirán por la actitud con que los tomemos”.

A eso de los 9 años de edad, nos cuenta, fue cuando descubrió que le gustaba escribir, la lectura de comprensión y debatir. Haciendo memoria recuerda también cómo se inclinó por la poesía y los concursos en los que participó hasta la preparatoria.

En 2008, a sus 22 años, encontró en el periodismo aquello de lo mucho que le gustó de niña, “contar historias de la gente, preguntar hasta encontrar una respuesta y darle voz a quienes no la tienen o viven en el desdén de la justicia”. Y aunque ingresó a un colegio en Estados Unidos, sus deseos de ser fiel a sus raíces la lleva-

ron a buscar trabajo en Tijuana, lamentablemente sin éxito en ese momento para una estudiante inexperta que pasaba apenas por sus primeros años universitarios.

Fue entonces que una mañana, simplemente decidió tomar su carro y presentarse a Telemundo San Diego y pronto sería la nueva de Telemundo/Univisión por un año. Desde acomodar discos, mover el prompter, hasta manejar cámaras en el estudio y editar, todo era conocimiento y experiencias que aprovechaba al máximo; pero el siguiente año sería aún mejor, cuando tuvo la oportunidad de integrarse al equipo de Radio Hispana 1470 para dar las noticias de California al lado de Martin Borchardt, Don Oscar Genel (QEPD) y David Mejía.

SU LLEGADA A LOS ÁNGELES

Por casualidad, nos dice, llegó a Los Ángeles, aunque nunca fue su intención laborar “del otro lado”; Karla nos cuenta cómo fue aquel momento de su búsqueda de trabajo en Tijuana y de cómo se dieron las cosas hasta tener que tomar la decisión de cambiarse de ciudad. “En ese entonces iba seguido a Los Ángeles y se me ocurrió en una de esas, que llevar mi currículo no sería mala idea. Toque

“ Experimentar de tan cerca las historias, te vuelve más sensible, más humano, aprendes a escribir a partir del sentimiento que tuviste y comienzas a buscar otras causas para vivirlas y reportarlas

puertas sin temor a un NO, porque era lo que esperaba. Para mi sorpresa llegó un SI, y con ese no contaba. Me habían contratado como reportera y acepté aún sin saber cómo le haría, pues vivía en Tijuana con mi familia y solo tenía una semana para cambiarme”.

Recordando nos platica como omitió ese pequeño detalle con una enorme sonrisa, apretón de manos y un “gracias y por acá nos vemos la semana entrante”; pero a su regreso, solo podía pensar en una cosa, la reacción de su abuela ante su repentina decisión de vivir en Los Ángeles por tiempo indefinido. “Las cosas se dieron y a 5 años de ese entonces, logré establecerme en esta ciudad, cosechar buenas amistades y convencer a mi abuela de que Skype no siempre funciona los viernes y sábados por la noche”.

Ahora, con 7 años de experiencia, Karla es conductora de Noticias 62 a las 5:00 de la tarde y reportera del noticiero estelar Noticias 62 a las 11:00 de la noche. El convivir un fin de semana con niños que trabajan en las calles de Tijuana durante su primera asignación especial, su recorrido a pie por el desierto del Sásabe en Arizona para contar la travesía del migrante y la estadía que tuvo en Ecuador con pacientes



SUS REPORTAJES

- » "Realismo Mágico", Colombia.
- » "Sexo a un Click", Colombia.
- » "Gigantes Aportes", Ecuador.
- » "Seres de la Oscuridad", Texas y México.
- » "La Arrolladora", México DF.
- » "Hombre de Palabra", Entrevista al político latino Raúl Ruíz Coachella.
- » "La Travesía del Inmigrante", Arizona.
- » "Niños de Nadie", Tijuana.
- » "Narcocultura", Tijuana.
- » "Entrevista a Othon Cortez: El segundo Tirador de Colosio", Tijuana.
- » "Brutalidad Policial", Los Ángeles.
- » "Operativo contra la pornografía infantil", Los Ángeles.
- » "El riesgo de las cirugías estéticas", Los Ángeles.

*Reportajes especiales e investigativos para noticias nacionales y locales de Estrella TV.

ALGUNOS RECONOCIMIENTOS A SU TRABAJO

- » Ganadora del Golden Mike (Best Light Feature Series) por "Colombia, Realismo Mágico", 2016.
- » Ganadora del Golden Mike (Best Medical Reporting) por "Gigantes Aportes", 2014
- » Nominada al Emmy (Best Information Segment) en 2014.

EN BREVE

COMIDA: Chilaquiles, caldo de queso, crema de chile poblano y lasagna.

MÚSICA: 70's, 80's, 90's, rock y pop en inglés y español.

HOBBIE: Ver películas en casa, ir al cine, café y un buen libro. Pasear con amigas y llevar conmigo a mi madre, abuela, tía y sobrinas a que me acompañen en mis viajes a través de Face Time.

PELÍCULA: "Inglorious Bastards", "The Shinning", "The Horns" y "The Pursuit of Happiness".

FRASE: "The planet does not need more successful people. The planet desperately needs more peacemakers, healers, restorers, storytellers and lovers of all kinds" – Dalai Lama.

mañana las cosas pueden cambiar y las posibilidades son infinitas".

La sensibilidad la ataca en ocasiones y dormir, después de noticias fuertes como masacres, muertes de niños o desapariciones de personas que después encuentran sin vida, se vuelve su reto más difícil. Pero es gracias a ese mismo lado humano y a la conciencia social que la invade, lo que proyecta sus siguientes retos, sus máximos sueños. "Me gustaría seguir haciendo reportajes investigativos, de temas sociales y cubrir historias alrededor del mundo que aporten mensajes positivos o que puedan generar algún cambio. Sueño con tres cosas: trabajar en un documental, ser partícipe del movimiento de ayuda humanitaria de UNICEF, y con escribir un libro algún día".

con Síndrome de Laron, sensibilizaron su manera de escribir historias.

Estando entonces al otro lado de la frontera, responde a nuestra pregunta obligada de qué es lo que más extraña de estar en casa y nos dice: "Extraño a mi familia, amistades, mis recuerdos, mis aventuras, mi gente, los lugares que frecuentaba, mi infancia y juventud. Extraño las largas pláticas con mi mamá por la noche y a mi abuelita apresurándome porque la comida se me iba a enfriar si no me sentaba ya. Extraño a mis hermanos y sobrinas. Extraño hasta la Sexta y los Oxxos. Aunque me adapte a Los Ángeles, mi identidad siempre estará en mi bella Tijuana".

DE ESPÍRITU SENSIBLE, HASTA REBELDE

"Soy de carácter flexible y comprensivo, pero con un lado terco, rebelde e irreverente que se guía generalmente por la balanza de la justicia, ese si ¡no se deja! Nunca lo digo, pero soy desconfiada, incrédula de las palabras y fanática de mi intuición". Así es Karla, una mujer que sin pensarlo es entregada y leal a la gente que ama. Una persona que busca siempre el lado bueno de las cosas a cambio de tranquilidad y que es enemiga fuerte de la arrogancia. Admiradora de la autenticidad, la transparencia y la humildad en las personas, es siempre mediadora. "No es blanco ni negro, es gris. Nada está dicho,

ENRIQUE GAMBOA

“UNA VIDA AL SERVICIO DE LOS DEMÁS”

POR NATALIA MONROY

Llego a la cita en la hora acordada, el mesero me indica en qué mesa me están esperando y a unos cuantos pasos me encuentro de frente con el hombre destacado de esta edición. Con una sonrisa, me extiende la mano y se presenta: Enrique Gamboa Núñez, presidente nacional del Club de Niños y Niñas de México.

UN POCO DE SU HISTORIA

Nació un 31 de octubre de 1939 en Tijuana, Baja California. Diseñador industrial de profesión. La mayor parte de sus estudios los realizó en la ciudad que lo vio nacer. Su vida laboral la ha dedicado al diseño y fabricación de mobiliario urbano. La creación, su gran pasión. Enrique Gamboa se define como una persona inquieta y autodidacta: “Todo lo que sé me lo ha enseñado la universidad de la vida”.

Sus habilidades para el diseño le han proporcionado grandes satisfacciones laborales; dos de sus diseños han sido seleccionados para obtener el premio a la excelencia en diseño, en Chicago Illinois. Sin alejarse nunca él, siempre ha estado presente en actividades de servicio a la comunidad. Incluso ha ocupado cargos en distintas instituciones. Su pri-

mer acercamiento a esta área fue en la década de los 80's, cuando colaboró en el Programa de Atención a las Comunidades Indígenas de Baja California. Ahí estuvo hasta el año 2000.

Enrique Gamboa Núñez, fue socio fundador del Club Rotario La Mesa y del Grupo Madrugadores. Además se ha desarrollado como consejero de la Cámara Nacional de la Industria de Transformación, y de Cruz Roja Delegación Tijuana. También fue presidente de la Asociación Industrial de Baja California, y presidente fundador del Club de Niños y Niñas de México, y a partir del año 2010, ocupa la presidencia nacional de dicha institución. Es administrador único de Gamboa y Compañía.

Versátil, así es la trayectoria de don Enrique; dividida entre el diseño y las causas sociales, sus negocios y la asociación que le robó el corazón. Seguro, amigable, defensor de las causas justas, un enamorado de Tijuana, así es el hombre al que entrevisto. Sin dudar, su mayor logro: El Club de Niños y Niñas de México.

¿CÓMO NACE EL CLUB DE NIÑOS Y NIÑAS DE MÉXICO?

Cuando se tiene un fenómeno de niños en la calle ¿qué se debe hacer? Hace nueve años surgió en Tijuana el Club de Niños y Niñas de México, adoptando el modelo de prevención integral de la organización norteamericana Boys and

Girls Clubs of America.

“En esos momentos, Tijuana sufría una de sus peores épocas, lo que quisimos hacer fue una propuesta de cambio para los niños, dándoles un mejor futuro a ellos y también a la ciudadanía; el Club fue eso”, dice el fundador y promotor nacional.

Cuando el presidente municipal en turno se le acercó para pedirle ayuda con el fenómeno de los niños de la calle, se dieron cuenta que el problema radicaba en el gran número de madres solteras que existía en la ciudad. Al ser ellas quienes buscan el sustento de la familia dejan a sus hijos sin un cuidado y éstos quedan expuestos a tantas problemáticas que existen: delincuencia, drogadicción, crimen organizado, entre otros. Encontraron pues el porqué del fenómeno y lo que seguía era dar paso a una solución.

“La solución era una fundación que se encargara de atender a niños fuera de los horarios de clases. Buscamos y buscamos un modelo que nos sirviera de base hasta que encontramos a una organización en Estados Unidos con el diseño ideal, Boys and Girls Clubs of America.

La asociación americana con 150 años de experiencia y más de 4 mil clubes en su país de origen, elige a la ciudad de Tijuana y a Enrique Gamboa para llevar a cabo un centro en México y América Latina. El Club de Niños y Niñas de México fue el primer club internacional.


Su misión radica en cambiar positivamente historias de niños y niñas en situación de vulnerabilidad, desarrollando habilidades para la vida como medida de prevención de conductas de riesgo.

SU GENTE: LA MEJOR VIRTUD DE TIJUANA

"Tijuana es la ciudad que más quiero, requiere de mucha gente, de gente buena, de gente noble", eso contesta don Enrique cuando le pregunto lo que representa este municipio para él. Su gente, su mejor virtud, eso le ha quedado claro desde que comenzó con este proyecto, recuerda que cuando inició a darle promoción a la construcción del primer club, sin un presupuesto ni fondo económico, fueron los ciudadanos los primeros en levantar la mano para apoyar.

En 2008 fue nombrado ciudadano distinguido por el Gobierno de Baja California. En 2015 recibe un homenaje y se crea el reconocimiento internacional "Premio Enrique Gamboa", por parte de Boys and Girls Clubs of America.

"Yo no cambio esta experiencia por nada del mundo. Estoy viendo los resultados de cómo estamos cambiando vidas, un cambio de actitud en los niños. Es general el cambio en el entorno porque los niños son el reflejo de lo que hay en la comunidad; son el futuro", dice.

Su sueño es claro: Hacer un club en cada uno de los estados de la República Mexicana; participar en un cambio radical en el tejido social, empezando desde las pequeñas generaciones. 

SABÍAS QUE...

EN EL ÚLTIMO AÑO EL CLUB DE NIÑOS Y NIÑAS TIJUANA A.C., retornó a la sociedad 40.55 MILLONES de pesos.

EN BREVE

- » **LIBRO FAVORITO:** National Geographic.
- » **HOBBY:** Golf y pesca.
- » **PELÍCULA PREFERIDA:** El Renacido.
- » **FRASE:** "Hagamos hoy algo por los niños, para no cuidarnos de ellos mañana".

SABIAS QUE...

EL 63.7 % DE LOS MIEMBROS DEL CLUB no cuentan con otra opción para recibir el servicio, además atribuyen a la atención brindada uno o más cambios positivos en su calidad de vida.
EL 87% DE LOS EGRESOS SON DESTINADOS DIRECTAMENTE A LOS BENEFICIARIOS en forma de bienes o servicios. El 13% restante se destina a gastos administrativos.



Hermosas,
FAMOSAS Y SABROSAS

CABERNET FRANC

“ Del buen vino bretón, que no crece en bretaña,
sino en esta buena tierra de verrón ”

FRANCOIS RABELAIS, EN REFERENCIA LA CABERNET FRANC EN LOIRA

POR DIONISIO DEL VALLE

Voy a platicarles un poco acerca de mis orígenes. Me gusta ser reconocida como lo que soy, una de las reinas de Burdeos, sin embargo nunca he dejado de acudir a mis orígenes, el lugar que me vio nacer y en el que sigo creando vinos de calidad extraordinaria: la región del Loira (Loire, en mi lengua materna). Mucho tiempo antes de que los romanos invadieran Las Galias, en lo que ahora es mi país, ya se hacía vino tinto conmigo. Para el siglo XIII el cultivo de la vid estaba ampliamente extendido en la zona.

Yo me fui refugiando en las laderas con la intención de producir caldos de calidad superior. Mis vinos resultaban más alcohólicos y de colores más intensos si me arraigaba en los suelos arcillosos y en las mesetas de origen silíceo, dejando los terrenos calizos, ricos en piedras duras como el pedernal que le van mejor a mis primas blancas, cuando menos en estas zonas.

Soy una uva madre, primigenia, lo que significa que le he dado vida a otras variedades gracias a los conocimientos técnicos del ser humano. La Merlot y la Carmenere, por ejemplo, son hijas mías que ahora tienen su propia personalidad. Me gustan los climas fríos, aunque soy susceptible a ciertas enfermedades, como el llamado Coulure, que es un problema de




fecundación desfavorable, debido a que en ocasiones doy a luz brotes precoces.

En México no me ha ido mal, aunque todavía soy una variedad escasa. Los suelos arenosos y los climas cálidos y constantes me ayudan a producir uvas que a su vez, darán vinos con mucho cuerpo. Los enólogos se han dado cuenta que si me plantan en grandes cantidades dentro de una superficie determinada, suelo dar vinos menos finos, con un carácter digamos más herbáceo.

A diferencia de mi hermana la Cabernet Sauvignon, a quien apoyo en todo lo posible para crear algunos de los mejores vinos de Burdeos, tiendo a crear vinos con pigmentaciones más claras, aunque igualmente intensos. Me distin-

guen, sobre todo en armonía con ella, los aromas primarios que recuerdan a la frambuesa y a la grosella, otros más sutiles como la violeta y aquellos que los humanos llaman terciarios, como la hoja de tabaco fino que es resultado de mi contacto con la madera de la bodega, en este caso la de origen francés.

Me dicen que quienes se dedican a descubrir virtudes odoríferas entre las distintas variedades de uva, aseguran que me distingue una sutil nota de carácter herbáceo en el retrogusto, es decir, justo antes de tragar el vino. México me atrae. Estoy presente en el magnífico Mogor Badan, con su típica combinación bordelesa, que me incluye a mí y a mis inseparables amigas, la Cabernet Sauvignon y la Merlot, o en el monovarietal de Monte Xanic del 2012 y, finalmente, en un vino de Tecate, el Ulloa 2012, todos ellos vinos con carácter, intensos en colores y aromas en los que la madera se muestra en completa armonía con las notas de frutas rojas y especies finas. Los tres con un retrogusto largo y persistente.

Cuenta la historia que fue el mismísimo cardenal Richelieu quien llevó algunos esquejes de mi variedad desde las orillas del río Loira hasta Libournais, en el corazón de Burdeos para crear, con el paso del tiempo, uno de los más famosos vinos del mundo, elaborado principalmente con mis uvas: el Cheval Blanc de Saint-Emilion. Veamos qué podemos hacer en esta tierra maravillosa. 

Una ventana AL VALLE



EL DESTINO PERFECTO PARA CELEBRAR A MAMÁ

POR SUSAN MONSALVE

S eas casada, soltera, mamá, abuela o tía, lo importante es darnos ese tiempo para pasar con la familia o las amigas, y que mejor pretexto para hacerlo que aprovechar el festejo del 10 de mayo y escaparnos de la rutina a un hermoso y divertido lugar: ¡Valle de Guadalupe!

Hay que Celebrar el ser MAMÁS, pues definitivamente tenemos la chamba más difícil del mundo, pero la mas gratificante.

1. PRIMERO LO PRIMERO. Hay que poner fecha, no tiene que ser el mismo 10 de mayo; tenemos todo el mes para celebrar y así evitar multitudes. Reservar una camioneta con chofer es muy recomendable por la cuestión de los vinitos.

2. PLANEAR LA RUTA. Yo les recomiendo visitar por lo menos 4 vinícolas por día y obvio degustar los vinos. Recuerden que si son un grupo muy grande, vale la pena hacer reservación, y no olviden revisar bien los horarios, ya que en estas fechas pueden ya estar reservados los lugares en varios restaurantes y vinícolas.

3. LA COMIDA. ¡Muy importante...!, ¿y qué creen?, en el valle ya hay más de 60 opciones para comer, desde food

trucks, asadores, hasta lo más formal. Para mi lo mas divertido es pedir todo al centro, así probamos de todo un poco.

4. EL HOTEL. Si tienen oportunidad de pasar una noche fuera de casa, ¡Wow!, ¡esta escapada se pone cada vez más divertida!, pero recuerden, hay muy pocos hoteles en el valle, por lo que hay que checar su disponibilidad, especialmente en fin de semana. Ahora que si algo se complica, recuerda que Ensenada también es espectacular.

5. EL OBJETIVO. Divertirse, dejar atrás todo el estrés, y salir de la rutina. ¡Que nos consientan!

OK TRAVEL



agencia boutique

RECORRE | EL MUNDO
DESCUBRE | SIN LÍMITES

AVIÓN • HOTELES • AUTOS
• CRUCEROS • TOURS
MÉXICO • EUROPA
• RECORRIDOS EN VIÑEDOS



Bld. Agua Caliente No. 8571
Col. Juárez, Tijuana, BC, México
MEX (664) 634 1490 USA (619) 836 3217
oktravelmex@gmail.com www.oktravelmex.com
f oktraveltij (664) 589 7174



OPCIONES PARA CELEBRAR A MAMÁ EN SAN DIEGO

POR ALEJANDRA ENCISO

En México celebramos a nuestras mamás el 10 de mayo sin importar el día en el que caiga. Veremos restaurantes abarrotados y flores subiendo de precio al igual que globos y peluches.

Estados Unidos lo celebra el segundo domingo de mayo, y aunque a veces ha coincidido con el 10, este año se celebrará el 8 de mayo.

Si le quieres dar doble sorpresa a tu

mamá, o bien un cariñito para ti por esa gran labor que haces día con día con tus hijos, aquí te paso los 5 principales eventos para celebrar a las mamás en su día. Puede que yendo antes, hasta te evites las locuras celebratorias.

1 MOTHER & DAUGHTER TEAS

Viernes 6 de mayo

LUGAR: The Westgate Hotel

HORARIO: 2:30 p.m. a 5:30 p.m.

COSTO: Adultos, \$45 dólares.

Niños: \$30 dólares (más impuestos)

» El evento se lleva a cabo en el Grand Lobby del hotel, transportándote al mundo



británico por un par de horas al son del arpa y con té de diferentes sabores. Scones hechos a mano, sándwiches y otras sorpresas. Las mamás se llevarán un 'macaroon' de regalo. (Este evento también se llevará a cabo el sábado 6 de mayo).
PARA MAYOR INFORMACIÓN:
www.westgatehotel.com/events-promotions/special-events/mothers-day-brunch-and-tea

2. SAN DIEGO MOTHER'S DAY RUN

Domingo 8 de mayo
LUGAR: De Anza Cove.
HORARIO: Desde las 8:30 a.m.
COSTO: Gratis y hasta \$45 dólares.
 » Es la cuarta edición a beneficio de San Diego Rescue Mission. Los fondos recaudados se destinan para crear conciencia y ayudar a la gente sin hogar de San Diego, una manera perfecta de empezar la celebración; el recorrido es apto para principiantes y profesionales.
PARA MAYOR INFORMACIÓN FAVOR DE CONSULTAR: www.sdmothersdayrun.com

3. THE DEL'S SPECTACULAR MOTHER'S DAY CHAMPAGNE BRUNCH BUFFET

Domingo 8 de mayo
LUGAR: Hotel Del Coronado
HORARIO: Inicio a las 9:00 a.m.
COSTO: \$43 a \$120 dólares
 » Un buffet elegante con una gran se-



lección culinaria y música en vivo. Habrá buffet para niños. Niños menores de 5 años comen gratis, acompañados de un adulto con boleto pagado.
PARA MAYOR INFORMACIÓN FAVOR DE CONSULTAR: hoteldel.com/events/mothers-day

4. SAN DIEGO SAFARI PARK MOTHER'S DAY BRUNCH

Domingo 8 de mayo
LUGAR: San Diego Zoo Safari Park
HORARIO: De 10:00 a.m. a 1:00 p.m.
COSTO: de \$45 a \$95 dólares para quienes no tienen membresía al parque.



» Habrá dos áreas disponibles en el 'Hunite Nairobi Pavilion'. Cada grupo tendrá su propia mesa. Es una manera diferente de celebrar a mamá con un brunch de primavera. El costo es para quienes no cuenten con una membresía de acceso al parque, de lo contrario, el costo es menor.
PARA MAYOR INFORMACIÓN FAVOR DE CONSULTAR: <http://sdzsafaripark.org/restaurantes>

5. MOTHER'S DAY AT SEA 180° COASTAL TAVERN

Domingo 8 de mayo
LUGAR: SEA180° Coastal Tavern, Imperial Beach
HORARIO: Inicio a las 10:00 a.m.
COSTO: \$64.95 dólares



» Celebra el día especial de mamá ¡en la playa! Buffet con champaña tipo brunch, con variedad de omelettes, una estación para Hot Cakes y Prime Rib. Los niños menores de 6 años comen gratis.
PARA MAYOR INFORMACIÓN FAVOR DE CONSULTAR:
www.cohnrestaurants.com/sea180

iiiiEL BONO!!!! MOTHER'S DAY BRUNCH CRUISES

Domingo 8 de mayo
LUGAR: La Bahía de San Diego
HORARIO: 9:30 a.m.
COSTO: de \$44.70 a \$74.50 dólares.
 » Celebren todos a bordo de un yate en paseo por la bahía, disfrutando de mimosas, comida gourmet y música en vivo. ¡Las mamás recibirán un regalo especial! Se abordará a las 9:30 a.m. y el paseo será de 10 a.m. a 12 p.m. Hay otro abordaje a la 1:30 p.m. con el paseo de 2 p.m. a 4 p.m.
PARA MAYOR INFORMACIÓN FAVOR DE CONSULTAR: www.flagshipsd.com/cruises/mothers-day-brunch-cruise

In Mexico we celebrate mother's day on May 10th regardless of the day. We see packed restaurants, flowers at higher prices as well as balloons and stuffed animals. The US celebrates de second Sunday of May, and even though some years have coincided on the 10th, this year it will be May 8th.

If you want to treat your mom to a double surprise or better yet, treat yourself, here are the top 5 events in which we can celebrate with mom on her day. You may even avoid the celebratory pandemonium by engaging a couple of days before. 📌



EXPLORA Y APRENDE CON TALLERES DE REPTILES

¡Imagínate, aprender jugando!

\$68
PESOS

• Promoción válida del 01 de abril al 30 de junio del 2016
 • No aplica con otras promociones

☎ (664) 634 34 76
📱 /eltrompo.tijuana
🌐 www.eltrompo.org
📍 Lib. las Inrurgentes Río Tijuana, 3ra etapa, CP 22226.



“DREAMERS MOMS”

UNA ESPERANZA ANTE LA DISTANCIA

Cuando el único contacto con los hijos es tras una reja y con un “PINKY KISS”

POR MARU LOZANO

¿T

e imaginas que el único contacto físico que pudieras tener con tus hijos fuera el roce de las yemas de los

dedos meñiques? Pues así es para cerca de 35 mamás que al día son deportadas de Estados Unidos, y que sólo a través del muro en Playas de Tijuana y por aquellos minúsculos orificios, pueden tener contacto físico con sus pequeños.

Yolanda Varona, mujer de 49 años y directora de “Dreamers Moms USA/Tijuana, A.C.”, asociación ubicada en Otay, nos comparte su experiencia que la llevó un 10 de mayo a fundar precisamente este centro como grupo de apoyo

(en todos los sentidos) para gente como ella, teniendo como meta: La reunificación familiar.

Yolanda estudió Administración de Empresas pero las opciones laborales no estaban a la altura de sus necesidades, por lo que decide conquistar el sueño americano, pero con su visa de turista. Es en un regreso, luego de visitar a un familiar enfermo en Tecate, que la mandan a inspección secundaria, pues el amigo que manejaba su camioneta

olvidó su billetera con sus documentos.

Rastrean sus placas y con ello se dan cuenta de que Yolanda tiene recibos de luz, teléfono, cable y demás, dados de alta en Estados Unidos. Así, le quitan su visa y la mandan a un galerón del que Yolanda cuenta impresionada: "estaba repleto de mujeres de todas las nacionalidades y de todos los niveles socio-económicos".

Yolanda intenta buscar un espacio en el piso para recostarse y queda junto a una brasileña que le dice: "No llores porque aquí no sabes cuándo te darán siquiera un poco de agua, tranquilízate".

Cuenta que su traslado fue deprimente y humillante. Le dislocaron un brazo y la trataron pésimamente mal, porque ella se negaba a firmar su "salida voluntaria", con la esperanza de ir a corte, pues el castigo que le impusieron fue de por vida. Transportadas en una camioneta, esposadas y encadenadas a un tubo, las nombran una a una y las dejan en la línea. Al estar en lado mexicano, Yolanda se desploma. Simplemente no sabía qué hacer ni a dónde ir.

Cuenta que las mamás originarias de otros países, tienen que esperar muchísimo tiempo a que se llene un avión para ser regresadas a su lugar de origen, y en muchos casos mienten diciendo que son mexicanas para poder llegar aunque sea a Tijuana de manera pronta.

Yolanda dejó dos hijos. Desde su separación en el 2010, su entereza y coraje la puso en el camino de ayudar y ayudarse a través de "Dreamers Moms", tomando como realidad a los más de 11 millones de indocumentados que hay en el "otro lado"; la reforma migratoria integral es una urgencia.

Comparte que ninguna mamá tiene la intención de actuar irresponsablemente pues sólo se piensa en el bienestar de los hijos, pero estando en Estados Unidos, todos los días se vive con miedo, porque nunca se sabe si será el último momento que se pase con ellos.

Estuvo también en esta entrevista otra Dreamer Mom, Monserrat Godoy de 33 años, quien dejó dos hijos, ambas comparan esta experiencia como el estar en la cárcel: "encerradas, con impotencia, dolor y angustia permanentes".

¿Cómo ser una mamá a distancia? Ambas bendicen la tecnología, aunque Monserrat dice que su culpa no la deja vivir en paz. Yolanda platica que fundar esta asociación es importante



porque desea que las mamás deportadas al cruzar la puerta giratoria fronteriza, no se pierdan en la vida fácil o en adicciones, y logren encontrar un sentido positivo en sus vidas.

Al preguntarles cómo practican su amor hoy día, contestaron que a través de ayudar a la gente. Les atemoriza perder definitivamente a sus hijos. A Yolanda le enoja escuchar los reportes de la cantidad de autos o peatones esperando cruzar la garita, y a Monse, que el papá de sus hijos ya tiene una nueva pareja.

Entristece la injusticia porque consideran que hay deportados que obtienen perdón y pueden volver a cruzar, mientras otros nunca lo logran. Enfatizan que no son malas personas, aunque aceptan con arrepentimiento que fueron sus malas decisiones las que las llevaron a actuar de manera equivocada. No culpan a Dios, y saben practicar su expansión espiritual para poder vivir tranquilamente.

Yolanda y Monse no pueden pensar en cómo vivir alegremente desde que regresaron, pero se recargan de energía al realizar buenas acciones en pro de los demás. Al preguntarles ¿qué merecen? Yoli contestó que ser feliz y estar en familia. Monse dijo no saber.

Ser mujer, madre, dar vida, es uno de los dones más preciados. Sin embargo, vivir las duras consecuencias de no poder procurar a la familia, arrastrar a muchos en la memoria y sólo tener un muro para darse el "pinky kiss", es en ocasiones lo único que se tiene y con lo que se debe aprender a vivir. **N**

¿QUÉ NECESITA LA ASOCIACION?

- » Que la gente que puede votar en Estados Unidos haga lo propio y elija al adecuado.
- » Espacio o lugar para recibir a las mamás recién deportadas y evitar se pierdan por la desesperación y tristeza.
- » Ofertas de trabajo para las que regresan.
- » Psicoterapeutas, logo-terapeutas, psiquiatras y médicos.
- » Abogados PRO-BONO, para que puedan auxiliar y llevar sus casos y/o fondos económicos para solventar gastos para ser informadas y orientadas.
- » Gente que les enseñe inglés para poderse comunicar con sus familias, ya que los hijos crecen y al paso del tiempo la comunicación se vuelve difícil.

Fe y Autoestima, EL LEGADO DE UNA MADRE

POR PADRE JORGE ECHEGOLLÉN FLORES

Queridas mamás y muy apreciadas mujeres que leen este artículo, dedicado especialmente en esta ocasión a ustedes madres por ser su mes. Les ofrezco estas palabras apoyándome en el pensamiento del Papa Francisco, después de la publicación de la EXHORTACIÓN APOSTÓLICA POSTSINODAL, AMORIS LAETITIA, documento que trata precisamente el tema del AMOR EN LA FAMILIA, y por lo tanto de la mujer y el rol de ser mamá en el mundo complejo en el que vivimos.

A ¿Cómo es que un Papa está hablando de familia, mujeres, matrimonio e hijos? Hay una idea muy infantil que sigue este lineamiento, ¿cómo es que si los sacerdotes o los obispos no se casan ni tienen hijos, se atreven a hablar con autoridad de temas que no viven ni experimentan como cualquier otro individuo que se casa, tiene familia, etc.? Pero la respuesta es muy sencilla: comparemos el trabajo serio de un Psiquiatra, ¿será necesario que éste tenga que vivir los estados mentales o situaciones anímicas y espirituales que viven sus pacientes, para tratarlos médicamente? Pues obvio que no. Entonces tampoco el PAPA ni los sacerdotes, tienen a fuerza que vivir el matrimonio para entender lo que significa el amor

conyugal, puesto que para poder llegar a ser sacerdote o psicólogo por ejemplo, mínimo hay una especialización en los estudios, y además la práctica hace al maestro: y me refiero a la práctica laboral o pastoral, con miles de personas que ya sean pacientes o penitentes en la confesión y en el counselling espiritual, que hacen que uno conozca los mecanismos de la mente. Cuenta también la experiencia de vida de tantos años de hacer lo mismo todos los días, y además los sacerdotes también tenemos una madre y hermanos. ¿Cuántas charlas espirituales no tuvimos?

B. ¿Y qué dice el Papa Francisco a las mujeres y mamás de hoy?

En primer lugar, ¿qué significa "amoris laetitiae"? Amoris Laetitiae significa en latín "la alegría del amor", según explica el propio documento, hecho público el viernes 8 de abril de 2016 por el Papa Francisco. En su primer punto dice: "a pesar de las numerosas señales de crisis del matrimonio, el deseo de la familia permanece vivo", por eso el Pontífice, fiel a su estilo entusiasta, ha escogido este título para un informe en el que reflexiona sobre las conclusiones de los pasados sínodos de los obispos sobre la familia, celebrados en 2014 y 2015. En el número 174 de este documento, el Papa dice lo siguiente en especial para las Madres: «las madres son el antídoto más fuerte ante la difusión del individualismo egoísta. Son ellas quienes testimonian la belleza de la vida». Sin duda, «una sociedad sin madres sería una sociedad inhumana, porque las madres saben testimoniar siempre, incluso en los peores momentos, la ter-

nura, la entrega, la fuerza moral. Las madres transmiten a menudo también el sentido más profundo de la práctica religiosa: en las primeras oraciones, en los primeros gestos de devoción que aprende un niño. Sin las madres, no sólo no habría nuevos fieles, sino que la fe perdería buena parte de su calor sencillo y profundo. Queridísimas mamás, gracias, gracias por lo que sois en la familia y por lo que dais a la Iglesia y al mundo».

Y continúa el pontífice alabando el papel de ser madre, en medio de una sociedad que llena de ideologías feministas, desprecian la maternidad, comparándola con una nueva esclavitud; yéndose al otro extremo del péndulo del machismo reinante en tantos países, sobre todo en el nuestro. Cito al Papa: "La madre, que ampara al niño con su ternura y su compasión, le ayuda a despertar la confianza, a experimentar que el mundo es un lugar bueno que lo recibe, y esto permite desarrollar una autoestima que favorece la capacidad de intimidad y de empatía. La figura paterna ayuda por otra parte, a percibir los límites de la realidad, y se caracteriza más por la orientación, por la salida hacia el mundo más amplio y desafiante, por la invitación al esfuerzo y a la lucha. Un padre con una clara y feliz identidad masculina, que a su vez combine el afecto y la protección en su trato con la mujer, es tan necesario como los cuidados maternos. Hay roles y tareas flexibles que se adaptan a las circunstancias concretas de cada familia, pero la presencia clara y bien definida de las dos figuras, femenina y masculina, crea el ámbito más adecuado para la maduración del niño". **M**

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



Futura Catedral de Ntra. Sra. de Guadalupe

CRIPAS

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

Tel: 607-3775

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

NICHOS FAMILIARES PARA 4 PERSONAS

12 MESES SIN INTERESES

10 % DE DESCUENTO EN PAGO DE CONTADO

TIPO DE CAMBIO PREFERENCIAL

CELEBRACIÓN EUCARÍSTICA TODOS LOS DÍAS



POR DIOSA DOMÉSTICA

SabíasQUE...

*Experta en cuidado del hogar y la familia.



Cómo planchar sin sufrir

Planchar no es una de las cosas que la mayoría de nosotras tenga entre sus actividades favoritas, y la manera de hacerla más fácil sigue siendo la misma que utilizaban nuestras abuelas: que la ropa esté húmeda. Esto puede lograrse destendiendo la ropa antes de que seque, sacándola de la secadora aún húmeda, o bien, si está seca, rociar la ropa con un atomizador de agua y planchar.

Para las fibras delicadas o de poliéster en vez de humedecer la prenda, hay que humedecer un trapo y ponerlo sobre la prenda... Luego planchar con todo y trapo. El vapor que se genera será suficiente para desarrugar la prenda. Utilizar la temperatura más baja que sea necesaria según la tela, evitará quemaduras o abrillantamiento. Debajo del forro del burro de planchar coloca papel aluminio, esto hará que se caliente y planches la prenda por ambos lados.

CDM

CONSERVATORIO
DE DANZA MÉXICO

inscripciones
abiertas



conservatoriodedanza.com.mx

Informes.
664 976.33.00

Calle 11 Plutarco Elias Calles
#2011, Zona Centro



5 AÑOS DE GARAGE Photostudio

Retratando la vida empresarial y de la gente de Tijuana

POR ANA PATRICIA VALAY

En el hogar, en el interior de un Garage, nacieron muchas grandes y exitosas empresas de nuestra época: Apple, Microsoft, Google, Hewlett Packard y hasta Disney, por citar sólo algunas. Y así es también como dos jóvenes profesionistas de Tijuana, al estilo de Steve Jobs y Bill Gates, decidieron aventurarse en su nuevo negocio de fotografía e incluso lo

adoptaron como su marca.

"Dijimos: Estamos en un Garage, pues que se llame Garage Photostudio, así empiezan los grandes negocios quiero pensar, y así floreció el concepto", dice Karsaly Hidalgo, la parte femenina de la empresa, quien agrega:

"... y aquí seguimos. Y probablemente si nos moviéramos, nos moveríamos a otro Garage porque es parte de nuestra esencia. Nos han comentado que la misma informalidad les hace sentir cómodos. Qué pueden llegar y estar en el sofá de la casa y con la calidez de las lámparas; sigue siendo el Garage".

DOS VISIONES ENRIQUECEN

Karsaly estudió publicidad y tiene una maestría en mercadotecnia, mientras su socio, el caballero del estudio fotográfico, es José Luis Fernández, Arquitecto y con estudios de fotografía.

Mujer y hombre, de profesiones diferentes y visiones distintas; características que sin duda enriquecen su trabajo.

"La parte interesante es que con su visión de mercadóloga, ella tiene un enfoque más comercial, y yo he tenido un enfoque más artístico en cuanto a la fotografía", nos comparte José Luis, y Karsaly coincide con él:



“Creo que la distinción de nuestro negocio con otros, es la diferente profesión que tenemos. Mi compañero tiene antecedentes en arquitectura y es muy bueno para el área de inmobiliaria, le da percepción, y es bueno también para el diseño de interiores, y en mi caso, tengo el ojo creativo en cuestión de publicidad que fue mi especialidad”.

¿QUÉ CAPTA SULENTE?

“Nuestro enfoque principal es el ofrecer más la fotografía comercial, creemos que todavía dentro del mercado local está menos explotado que otras áreas de la fotografía”.

En su página se pueden encontrar fotografías del interior de las empresas, panorámicas de la ciudad que sólo un dron podría captar bajo su supervisión y guía, personal médico, platillos, productos, y campañas publicitarias o incluso de políticos, entre muchos otros trabajos.

Pero eso no es todo: Su lente también capta momentos que dejan huella en la vida de las personas como: una boda, los primeros días de un bebé, un bautizo o un quince años.

¿QUÉ LOS DISTINGUE?


“Creo que es muy importante el servicio al cliente. Hemos tenido clientes muy leales que siguen con nosotros, entonces eso también me da gusto porque quiere decir que están contentos”, opina ella.

“Siempre tratamos de que el servicio sea muy personalizado con los clientes. En cuanto a la calidad de la fotografía, cuando las tomamos y las editamos, a la hora de retocar siempre cuidamos los detalles, pelusas, cabellitos salidos, la manchita; y el cliente



DATOS
TELÉFONO
664 225 04 00
PÁGINA WEB
<http://www.garagephotostudio.com>
FACEBOOK
GaragePhotoStudio
INSTAGRAM
GaragePhotoStudio
PINTEREST
GaragePhotoStudio

lo nota”, afirma él, describiendo el trabajo pulcro que hacen. “Creo que en general de lo que me siento muy orgullosa, es de

que en 5 años, estamos en un punto donde nuestros clientes nos reconocen y nos recomiendan, y que nuestro mayor medio de contratación es por recomendación”, enfatiza Karsay con una amplia sonrisa. 

LA ESFERA ARQUITECTÓNICA

QUE SE CONVIRTIÓ EN ÍCONO DISTINTIVO DE TIJUANA



Mujer Actual hace un alto en el camino para visitar el Centro Cultural Tijuana, que suma más de 30 años de puertas abiertas, siendo la institución que concentra la oferta cultural más amplia y diversa de la región noroeste. ¿Qué se necesita para mantener vigente al CECUT?

POR NATALIA MONROY

Han pasado más de 30 años desde que el Centro Cultural Tijuana abriera sus puertas por primera vez. Desde entonces, el CECUT se convirtió en una de los mayores símbolos que identi-

fican a la ciudad. Su diseño y oferta cultural pronto cobraron popularidad en la región.

EL ÍCONO DE LA CIUDAD

Si naciste en Tijuana o has venido de visita a este municipio, es muy probable que hayas visitado el Centro Cultural Tijuana, conocido como CECUT. Aquella edificación que logra distinguirse por su peculiar forma esférica, consigue atra-

par la mirada de todo aquel que ande cerca. Imponente no sólo por su apariencia, el recinto se convirtió en la institución que concentra la oferta cultural más amplia y diversa del noroeste de México, teniendo el compromiso de satisfacer las necesidades artísticas y culturales de la región por medio de programas que incluyen manifestaciones de arte y temas de la cultura tradicional y contemporánea.

Su construcción inició en 1977 por orden del entonces presidente de la República, José López Portillo. El diseño corrió a cargo de los arquitectos Pedro Ramírez Vázquez y Manuel Rosen, y tras cinco años de trabajo, se inauguró el 20 de octubre de 1982 como el Fondo Nacional para Actividades Sociales (Fonapas), contando con un museo y el famoso Domo IMAX. Un año después, en 1983, su nombre cambió por el que conocemos hoy en día: Centro Cultural Tijuana, nos platica, Manuel Luis Escutia, coordinador de Exposiciones del CECUT, adentrándonos en su historia.

“En 1985 se construye el teatro, se tiene entonces los tres espacios reales para los cuales estuvo proyectado, además recuperamos dos espacios para exposiciones y se fijan nuevas reglas, la principal: el CECUT es un espacio para los tijuanaenses”.

MÁS OFERTA CON MÁS ESPACIOS

Ubicado en una de las zonas urbanas más modernas y conocidas de la ciudad, a sólo cinco minutos de la frontera, el CECUT cuenta con una superficie de 3.5 hectáreas y una infraestructura con características únicas en todo el país. En 2005 la institución cultural estaba más que posicionada y las intenciones de ampliar sus instalaciones comenzaron a surgir. A través de un concurso se eligió al arquitecto que daría forma al nuevo espacio de exhibición museográfica y artística: El Cubo. Entre 30 propuestas, la de Eugenio Velázquez resultó la ganadora; de color rojo, ventanales oscuros, integrada por un vestíbulo, tres terrazas y el llamado pasillo inglés, la obra fue inaugurada en 2008 con la principal intención de recibir exposiciones de nivel internacional.

En 2012 la oferta se amplía en cuanto a la gama de espacios. Por instrucciones del entonces director, se abren las puertas de la Cineteca “Carlos Monsiváis”, el Centro de Documentación de las Artes y el Acuario, todo creado con la asesoría del arquitecto Manuel Rosen.

El Acuario alberga 500 ejemplares de distintas especies que habitan ambas costas de Baja California; de dichas especies, 12 son nativas de la región, 41 se encuentran en diferentes partes del mundo y 13 más provienen de corales australianos. Visitar este acuario resulta una experiencia espectacular para pequeños y grandes. La belleza de la fauna marina que se encuentra es digna de admirar, pues con criaturas de todos tamaños y



colores, la ambientación del recorrido hace que sientas en una gruta subterránea.

El Centro Cultural Tijuana cuenta además con la sala de usos múltiples, un área infantil llamada CECUTi, el Jardín Botánico, el Foro Luna y la Galería Internacional. El Domo IMAX fue la segunda sala en el país que trabajaba con ese formato y a la fecha ha proyectado más de 80 películas. Espectáculos de danza, teatro y música, exposiciones, conferencias, festivales, son algunas de las actividades que se realizan en sus instalaciones.


INNOVACIÓN Y PERMANENCIA

“No ha sido una labor fácil”, dice el coordinador de Exposiciones cuando se le pregunta sobre el trabajo que se ha hecho en el CECUT. Para Manuel Luis Escutia, conocido como “Manolo”, al ser un espacio federal, se necesitan de buenos acuerdos que permitan sostener la calidad que se ha mantenido dentro del recinto.

“El CECUT es un espacio único en México por su enorme diversidad de proyectos, siempre intentando renovarse, funcionando como un crisol para muchos tijuanaenses”.

El Centro Cultural Tijuana tiene como misión difundir, promover y preservar los bienes y servicios culturales, para fomentar la calidad de vida de Baja California y de la población de origen mexicano

en el sur de California. Su visión es clara: Ser modelo de gestión del desarrollo cultural, la cooperación y la coordinación de proyectos de producción artística, regionales, nacionales y binacionales.

El CECUT ha logrado convertirse en una cuna para el arte y la cultura en todos los niveles. Es símbolo de crecimiento, aprendizaje y entretenimiento; la innovación ha sido clave para su permanencia, con ella, “la bola” seguirá adornando y nutriendo a la ciudad. 

El **2014**,
registró **1 MILLÓN**
613 MIL 577 VISITANTES.

DOMICILIO

Paseo de los Héroes 9350,
esquina con Francisco Javier Mina,
Col. Zona Urbana Río Tijuana,
C.P. 22010, Tijuana, BC

HORARIOS

De lunes a domingo,
09:00 - 21:00 horas.



EVITA PONER EN RIESGO TU TRANSACCIÓN INMOBILIARIA...

¡TE DIREMOS CÓMO CUIDAR TU INVERSIÓN!

POR ANA PATRICIA VALAY

Sin lugar a dudas, una de las decisiones más importantes de nosotras las mujeres a lo largo de nuestras vidas es la de comprar el patrimonio en el que vamos a vivir por un periodo de tiempo o tal vez para siempre. ¿Sabías que la toma de decisiones en la adquisición de una casa o de un departamento recae en un 80% en la mujer?.

¿Y por qué digo que es una de las decisiones fundamentales de la existencia? Pues porque ahí es dónde se desarrolla todo el proceso de tu vida, desde el nacimiento hasta tu muerte. Ahí es donde vives

momentos de amor y pasión con tu pareja. Es el lugar donde ves nacer a tus hijos, donde crecen, estudian, conviven, se enamoran y entonces sí: se van, pero luego vienen tus nietos, con quienes seguramente también ahí, vivirás momentos inolvidables.

“La Mujer desde siempre, tiene una característica en lo que se refiere al tema habitacional, y es que requiere de un inmueble que dé seguridad patrimonial a la formación y crecimiento familiar”, afirma la Arq. Gloria Sandoval Sierra, directora de Inmobiliaria Gallery.

ASESÓRATE PARA UNA COMPRA INTELIGENTE

Y siendo entonces ésta, una de las decisiones más importantes de nuestras vidas, donde buscamos una seguridad

patrimonial para la familia, debemos tener mucho cuidado de los peligros que pudieran poner en riesgo total el objeto de la compra y por eso es importante la asesoría que nos puedan dar profesionales en el área, en los dos tipos de posesiones: la física y la legal.

En la primera, “significa que debes cuidar el estado físico que el inmueble presente. Lo principal es que te dé seguridad para ser habitado. En un estudio muy serio que hizo una universidad de prestigio, se concluyó que lo más importante en este sentido, era que antes que el precio, que el estilo, que el tamaño del inmueble, es que estuviera ubicado en una zona segura”, afirma nuestra especialista en bienes raíces consultada, la Arq. Sandoval Sierra, quien nos comparte también sobre el aspecto legal a cuidar.

“La segunda cosa que debes cuidar es que la propiedad se pueda transmitir legalmente sin conflictos. El vendedor debe estar capacitado legalmente para hacerlo, y la propiedad debe estar libre de cualquier tipo de gravámenes o adeudos con cualquier persona o institución. El profesional inmobiliario te brindará una adecuada asesoría, tanto en tu compra, como en la venta, pues en estos delicados temas se han presentado problemas que han sido quebranto patrimonial para muchas familias”.

Así que el primer consejo que aquí podemos darte es que contrates los servicios de un asesor inmobiliario que pueda cuidar todos estos detalles que nosotras(os) no manejamos “al dedillo”, y que pudieran meternos en graves problemas.

CONSEJOS BÁSICOS EN LA COMPRA DE UN INMUEBLE

Ya te dijimos que es preferible contratar a un profesional del área para que no se nos vaya a pasar nada a

la hora de querer comprar el departamento o casa de nuestros sueños. Pero no está de más saber algunos consejos prácticos, para no estar “a ciegas” en cuanto a lo que se requiere.

De lo más importante y básico es que por ningún motivo des alguna cantidad de dinero al vendedor en prueba de trato, antes debes revisar toda la documentación necesaria para la transacción.

Es muy probable que te quieran presionar con ello y te pidan un adelanto para asegurar la compra o para “apartar”. Ya sabes que en esto de las estrategias de venta, siempre te dirán de otra(o) que también está interesado en la misma propiedad, para meterte inquietud y ansiedad por separar el inmueble a como de lugar. ¡No caigas! Si es para ti, lo será cuando hayas verificado que todo está en regla.

A continuación te compartiré lo que expertos de la editorial Metros Cúbicos afirman en torno a qué documentos deberás solicitar a quien te vende la propiedad (sólo en copia).


» **ESCRITURA DE COMPRA** venta (con los datos de registro).

» **EL ÚLTIMO COMPROBANTE** del pago del impuesto predial que se haya hecho.

» **IDENTIFICACIÓN OFICIAL** del propietario o propietarios del inmueble.

» **PLANO OFICIAL** actualizado de la casa o terreno, con los respectivos sellos de autorización por parte de las autoridades del ramo, catastro o desarrollo urbano, que correspondan a la ubicación del inmueble.

» **RECIBOS DE LOS ÚLTIMO** pagos en servicios que se hayan realizado como: agua, gas, luz y teléfono.

Esto es lo básico que debes saber en cuanto a la documentación a solicitar a quienes te venden el bien inmueble, pero lo cierto es que es mucho más lo que necesitas hacer para que todo esté en orden y no vayas a salir perdiendo lo que tanto te ha costado ganar, por una mala experiencia de transacción inmobiliaria. Por eso, a contratar al asesor inmobiliario; será una decisión de ganar-ganar. 

ANGULAR

VIVO... TRASCIENDO

INVIERTE EN PESOS
Condominios en la Cacho

686 2120

www.viveangular.mx





COSMOPOLITAN
GROUP

ALTA CALIDAD EN SU ENTORNO



COSMOPOLITAN
RESIDENCES



- Condominios desde 135 m²
- Línea blanca completa incluida

¡LISTOS PARA SER HABITADOS!

COL. CACHO

VISITA NUESTRO SHOWROOM

Tel (664) 682 47 50

cosmopolitanresidences.mx



Celebra otra edición **EL LATIN AMERICAN ART FESTIVAL**

ANFITRIÓN: Latin American Art Festival
El Latin American Art Festival llevó a cabo su segunda edición el pasado mes de marzo, con la intención de facilitar el acercamiento de la comunidad fronteriza con el arte. Participaron alrededor de 100 artistas plásticos y artesanos.



SOMOS ESPECIALISTAS EN IMPERMEABILIZACIONES

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

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



direccion@sercma.mx

ÁREA DE TIJUANA
TEL 103 60 29
CEL 664111 66 38



Se acepta pago en tarjetas

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

50%
de desc.
en etiqueta
naranja

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

Estilo

Este 2016 celebra dándole un *nuevo aire* a tus muebles

color

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




Inauguración
de la colección
**ELÍAS
FONTES**




ANFITRIÓN: Centro Cultural Tijuana
Aprovecha para disfrutar la colección Elías Fontes en el centro cultural Tijuana, una exposición conformada por obras de artistas y escultores en su mayoría de Baja California. Algunas de las obras son de material reciclado y la fotografía es de la tijuanaense, Ivonne Venegas.





La mejor plaza de Tijuana





Plaza LAS PALMAS








Todo en el mejor lugar

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



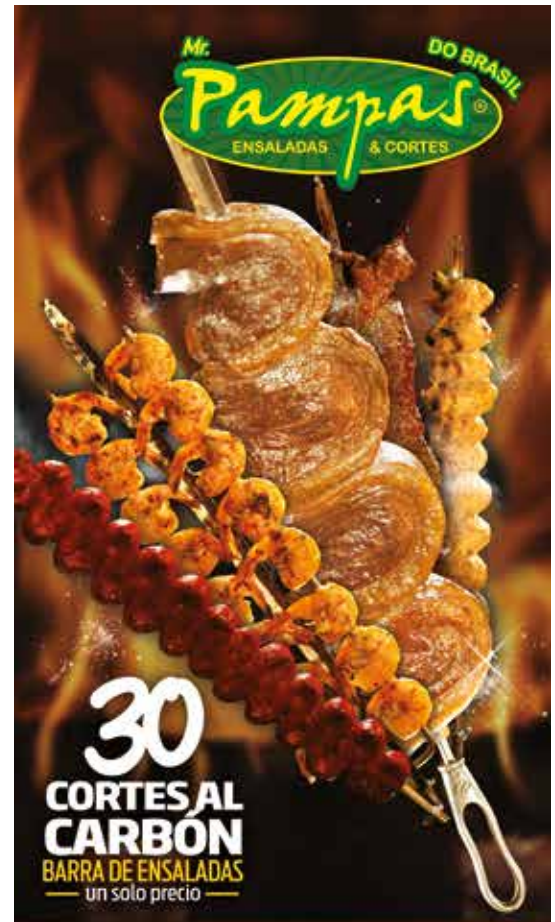


Bld. Díaz Ordaz # 13251 E-17 La Escondida Tijuana B.C. C.P. 22440 Tels: 681.5082 y 681.2701



Llegan a la ciudad
"BAÚLES CON ALAS Y RAÍCES"

ANFITRIÓN: Instituto Cultural de Baja California
 La exposición "Baúles con Alas y Raíces" que muestra la cultura, arte, tradiciones y costumbres de cada uno de los estados del país, estará disponible hasta el 13 de mayo en el CEART de Tijuana; vale la pena aprovecharla.



AHORA EN MR.PAMPAS LAS
NOCHE
 SON DE PROMOCIÓN
 DESPUÉS DE LAS 7:00 PM

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



BLVD. SANCHEZ TABOADA #4499-1
 (664) 3748887
 6864551

MrPampasTijuana
 www.mrpampas.com

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

ESPACIO PARA MUJERES
TALLER DE PINTURA



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

ART GALERIA

Cupo limitado

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

C1D ANUNCIOS PUBLICIDAD

ANUNCIOS LUMINOSOS
LEDS Y NEÓN
CAJAS DE LUZ
REPARACION
IMPRESION
ROTULOS
MURALES
MANTENIMIENTO
LETRAS INDIVIDUALES
SENALETICA CREATIVA
PUBLICIDAD MASIVA
VALLAS Y ESPECTACULARES



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

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

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

Talleres de Pintura
Escultura

Expresión Oral
Terapia del Arte



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

E Chiu ART GALERIA
www.eshiugaleria.com



ANTHOLOGY

Fashion show

ANFITRIÓN: Universidad de las Californias Internacional.

Todo un éxito resultó el evento de Anthology Fashion Show, promovido por la Universidad de las Californias Internacional que tuvo lugar la noche del pasado viernes 8 de abril en el Hotel Lucerna.





Ricardo Vega
Certified Plastic Surgeon .com

CIRUGIA PARA ELLA Y ÉL



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

MedSpa FACIALES



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

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

RELLENOS FACIALES Y TOXINA BOTULINICA



Botox • Dysport
Restylene • Juvederm
SKINBOOSTER

- **ENDERMOLÓGIA** (290 Dlls x 8 SESIONES) 55 Dlls C/U
- **DRENAJE LINFÁTICO** (290 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 SOLAMENTE DEL 13 AL 31 DE MAYO.



MERCANCÍA NUEVA TODOS LOS LUNES

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

www.primeshoesandmore.com