

# SALUD

ABRIL 2026

AÑO 13, EDICIÓN 162 | 14 PÁGINAS

actual

**SALUD  
EMOCIONAL  
TU NIÑA  
INTERIOR  
NO ES MODA,  
ES MEMORIA  
EMOCIONAL**

**SALUD MENTAL  
AUTOESTIMA  
EN LA INFANCIA**

**SONRISAS  
QUE INSPIRAN**

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

DISPONIBLE EN



## LA SONRISA TAMBIÉN REFLEJA SALUD

# H

ay algo que a veces olvidamos: la salud no sólo se siente, también se proyecta.

Está en cómo pensamos, en cómo nos sentimos... y también en cómo sonreímos.

En esta edición de Salud Actual quisimos poner el foco en quienes, desde su vocación, ayudan a transformar esa percepción. En portada, Especialistas que inspiran confianza reúne a cuatro profesionales que, desde distintas áreas de la odontología, comparten una misma misión: acompañar a las personas a recuperar seguridad, bienestar y calidad de vida a través del cuidado de su sonrisa.

Porque una sonrisa no es sólo estética; también refleja bienestar, autoestima y la forma en que nos sentimos con nosotros mismos. Como nos recuerda Alba Rodríguez, la autoestima se forma desde la infancia, en

lo que escuchamos, en la forma en que somos mirados y en cómo aprendemos a reconocernos valiosos. Y desde lo emocional, entendemos que lo que sentimos también influye en cómo nos mostramos al mundo.

Cuidarnos es un proceso integral. Y muchas veces, todo comienza con algo tan simple —y tan poderoso— como volver a sonreír.

### ¡GRACIAS!

POR HACERNOS PARTE DE TU DÍA  
Y PARTE DE TU VIDA

### CRÉDITOS

**DIRECTOR GENERAL**  
Saida Muriel Hid

**EDITOR EN JEFE**  
Ana Patricia Valay

**DIRECTOR DE DISEÑO**  
Aurora Preciado Balandrán

**DISTRIBUCIÓN**  
Mariana Maldonado

**COLABORADORES**  
Alba Rodríguez Gil  
Dra. Nairobi Limón  
Adriana Reid  
QFB Cynthia Lavandera

**FOTÓGRAFOS**  
Garage Photo Studio  
[664] 225.04.00  
Abigail Fotografía [664] 219.63.88  
Rogelio Arenas [664] 648.47.00  
David Vera [664] 628.82.79  
Estudio Urbano [664] 232.43.46

Andrés Ruiz ✚  
Rafael I. Ramírez ✚

**SERVICIO A CLIENTES**  
Oficina [664] 216.15.12 y 13  
Celular [664] 674.57.66

# ¿QUIERES VERTE Y SENTIRTE MEJOR POR MÁS TIEMPO?

NARO Wellness Center: 18 años acompañándote a prolongar tu juventud

POR DRA. NAIROBI LIMÓN

# C

uidar tu juventud hoy ya no significa esperar a que aparezcan los signos del envejecimiento para intentar corregirlos. Hoy sabemos

que es posible ayudar al cuerpo a mantenerse saludable, con energía y vitalidad por más tiempo.

En estos 18 años acompañando a pacientes, algo he aprendido: prolongar la juventud no es una fórmula mágica, sino entender lo que tu cuerpo necesita y darle el apoyo adecuado.

Por eso hoy quiero compartirte algunas de las estrategias que utilizamos en NARO Wellness Center para lograrlo.

## 1. CONOCE LO QUE TU CUERPO REALMENTE NECESITA

Cada organismo envejece de manera distinta. Por eso hoy utilizamos herramientas como NAROfen Test, un estudio epigenético que analiza vitaminas, minerales, antioxidantes, aminoácidos y ácidos grasos para entender cómo está funcionando tu organismo.

Con esta información podemos diseñar un plan de nutrición y suplementación personalizado, evitando algo muy común hoy en día: tomar suplementos o seguir recomendaciones sin saber realmente qué necesita tu cuerpo.

## 2. REFUERZA TU ORGANISMO CON NUTRIENTES CLAVE

Aunque la alimentación sigue siendo fundamental, hoy muchos alimentos ya no tienen la misma densidad de nutrientes que antes, en parte por el desgaste de los suelos y el uso de pesticidas. Por

eso cada vez más personas recurren a herramientas médicas que ayudan a fortalecer el organismo.

Una de las más utilizadas es la sueroterapia intravenosa, que permite aportar vitaminas, minerales y antioxidantes directamente al cuerpo, ayudando a mejorar energía, sistema inmune y bienestar general.

## 3. ACTIVA LA CAPACIDAD NATURAL DE REGENERACIÓN DEL CUERPO

La medicina regenerativa representa uno de los avances más importantes en el cuidado de la salud.

Hoy contamos con terapias que estimulan los mecanismos naturales de reparación del organismo.

Tratamientos como células madre mesenquimales y péptidos pueden ayudar a activar procesos de regeneración celular, mejorar la calidad de los tejidos y apoyar el equilibrio del cuerpo.

## 4. NO OLVIDES LOS PILARES DE LA SALUD

Hoy muchas personas no sólo buscan verse bien, también quieren mantener su energía y calidad de vida por más tiempo, entendiendo que el bienestar va más allá de lo estético.

Por supuesto, ningún tratamiento sustituye lo esencial: hidratación, alimentación equilibrada, ejercicio, calidad de sueño, contacto con la naturaleza y gestión emocional, que forman parte de lo que yo llamo los pilares de la salud.

Cuando estos hábitos se cuidan y se combinan con las herramientas médi-



"Escribenos en WhatsApp 'NAROfen' y obtén una valoración sin costo".  
**INSTAGRAM:**  
@narowellnesscenter y @dra.nairobi  
**WHATSAPP:** 664 410 3340

cas adecuadas, el cuerpo puede mantenerse fuerte, equilibrado y con vitalidad por más tiempo.

La pregunta ahora es simple: ¿estás lista para empezar a cuidar de ti y prolongar tu juventud desde hoy?



# TU NIÑA INTERIOR NO ES MODA ES MEMORIA EMOCIONAL

POR ADRIANA REID

**C** A qué se le conoce como niña interior? Cuando hablamos de "niña interior" no estamos evocando fantasías místicas ni regresiones dramáticas.

Nos referimos a ese pedacito de tu historia que se formó en los primeros años de vida y que aprendió a interpretar el mundo a partir de experiencias, vínculos y significados.

Esa niña es la que aprendió qué hacer y quién ser para pertenecer.

La que asoció amor con reconocimiento... o con exigencia.

La que concluyó, sin saberlo, que debía ser fuerte, complaciente, invisible o perfecta para sentirse segura.

No es un personaje imaginario. Es la memoria emocional que sigue influyendo en cómo reaccionamos hoy ante el rechazo, el abandono, la humillación, la injusticia o la traición. Es el sistema operativo que se instaló antes de que tuviéramos criterio adulto.

Y lo más importante: no se trata de culpar al pasado. Se trata de comprender el origen de ciertas respuestas automáticas para dejar de vivir en modo supervivencia cuando ya no es necesario.

## ¿POR QUÉ HAY UNA TENDENCIA A TRABAJAR CON LA NIÑA INTERIOR?

Porque cada vez es más evidente que el éxito externo no garantiza bienestar interno.

Podemos tener logros, pareja, estabilidad económica... y aun así sentir ansiedad, miedo al abandono, necesidad excesiva de aprobación o una autoexigencia que nunca descansa. Ahí es donde habla ese pedacito de tu historia.

Hoy existe mayor conciencia sobre salud emocional. La psicología, la neurociencia y el desarrollo humano coinciden en algo: nuestras primeras experiencias moldean la forma en que interpretamos la realidad. Hacer un trabajo interno te permite actualizar esas interpretaciones.

No se trata de revivir el dolor, sino de resignificarlo.

No se trata de quedarnos en la interpretación o el entendimiento, sino de integrar la experiencia en sabiduría.

Cuando una mujer inicia su camino de autodescubrimiento, descubre que muchas de sus decisiones adultas están motivadas por necesidades emocionales no resueltas: necesidad de validación, miedo a no ser suficiente, temor a ser abandonada. Y al hacerlas conscientes, puede elegir distinto.

Esa es la diferencia entre reaccionar y responder.

## LA NIÑA INTERIOR EN LA MUJER ADULTA

Una mujer adulta emocionalmente sana dejó de permitir que sus interpretaciones decidan por ella.

Trabajar con la niña interior no es debilidad. Es madurez emocional. Es reconocer que algunas conclusiones que hicimos a los cinco o siete años hoy ya no aplican, pero siguen activando nuestras respuestas.

Cuando integramos esa parte de nosotras, dejamos de buscar afuera lo que solo puede resolverse adentro. Dejamos de exigirle a la pareja que sane nuestro abandono. Dejamos de vivir en competencia para compensar una sensación de insuficiencia. Dejamos de confundir responsabilidad con culpa y la entendemos como habilidad para responder desde la conciencia.

Ahí empieza la libertad.

**REFLEXIÓN FINAL:** Si sientes que luchas con dependencia emocional y deseas apoyo profesional, no estás sola. En nuestras sesiones de reprogramación emocional trabajamos para identificar los patrones que te mantienen atrapada y construir nuevas formas de relacionarte contigo. El primer paso es reconocer el patrón. El segundo, elegirlo.

### CONTACTO:

La autora es coach emocional, consultora y conferencista.  
Escribe a [info@be2be-coaching.com](mailto:info@be2be-coaching.com) con el asunto: "Suscripción Mujer Actual / Febrero 2026" para enviarte el enlace.



### PARA TU CAJA DE HERRAMIENTAS

- 1. Observa tus reacciones intensas**  
Cada vez que algo te active de manera desproporcionada, pregúntate: ¿esto es solo del presente o toca algo más antiguo?
- 2. Identifica la emoción base**  
¿Es miedo al rechazo? ¿Sensación de injusticia? ¿Necesidad de reconocimiento? Ponerle nombre disminuye la intensidad.
- 3. Cambia la narrativa**  
Escribe la conclusión que hiciste en tu infancia (por ejemplo: "no soy suficiente") y luego formula una versión adulta y consciente.
- 4. Practica la autosuficiencia emocional**  
Aprende a darte validación antes de buscarla afuera. No para aislarte, sino para relacionarte desde elección y no desde carencia. Trabajar con tu niña interior no es regresar al pasado, es actualizarlo. Y cuando lo haces, tu mujer adulta deja de sobrevivir... y empieza a vivir.

# SONRISAS QUE INSPIRAN

Cuatro especialistas en salud y estética dental comparten su visión sobre el cuidado de la sonrisa y su impacto en la confianza y el bienestar. Desde distintas áreas de la odontología, trabajan con un mismo propósito: ayudar a que cada sonrisa se viva con seguridad.

EDICIÓN: ANA PATRICIA VALAY / COORDINADORA: CYNTHIA LAVANDERA / FOTOGRAFÍA GARAGE STUDIO

## Dra. Karla Citlalli Vizcarra Aguilera

**Especialidades:** Ortodoncia y Ortopedia dental infantil

**Redes:** IG @dra.citlalli\_vizcarra @karci.orthodonticsandcare

**1. La sonrisa dice mucho de nosotros. Desde tu experiencia, ¿Qué impacto puede tener en la confianza de una persona?**

"La sonrisa es una forma poderosa de comunicación. Cuando una persona se siente segura con ella, cambia su manera de expresarse y de relacionarse con los demás. En mi experiencia como ortodoncista, he visto cómo mejorar una sonrisa no sólo transforma la estética; también fortalece la autoestima y la seguridad en la vida diaria."

**Frase destacada:**

"Cada sonrisa tiene su propia historia, y como especialistas debemos ayudar a que se desarrolle de la mejor manera."

**2. Hoy muchas personas buscan mejorar su sonrisa. ¿Qué te gustaría que supieran antes de iniciar un tratamiento?**

"Cada sonrisa es única y necesita un diagnóstico personalizado. Los mejores resultados se logran cuando el paciente entiende su tratamiento, sigue las indicaciones y trabaja en equipo con su especialista."

**3. En el caso de los niños, ¿Por qué es tan importante detectar a tiempo el desarrollo de la sonrisa?**

"Detectar a tiempo alteraciones en la mordida o en el crecimiento permite guiarlos correctamente y prevenir tratamientos más complejos en el futuro."



## Dra. Susana Zárate Garnica

**Especialidad:** Odontología Pediátrica

**Redes** Facebook: Health Play  
Instagram: @health\_play

**1. La sonrisa dice mucho de nosotros. Desde tu experiencia, ¿Qué impacto puede tener en la confianza de una persona?**

"Creo que una linda sonrisa transforma por completo tu presencia. Te hace ver más saludable, transmite confianza y te ayuda a sentirte más seguro en cualquier situación."

**Frase destacada:**

"Una linda sonrisa transforma por completo tu presencia."

**2. Hoy muchas personas buscan mejorar su sonrisa. ¿Qué te gustaría que supieran antes de iniciar un tratamiento?**

"La salud bucal es fundamental para nuestro bienestar y todo comienza con una buena higiene dental en casa. El éxito de un tratamiento depende en gran parte del cuidado diario y de las revisiones periódicas con su odontólogo."

**3. Desde tu experiencia con pacientes infantiles, ¿Cómo logras que los niños vivan el cuidado dental como algo natural y sin miedo?**

"Todo comienza con los padres. La confianza que transmiten a sus hijos al acudir a consulta es esencial. Con paciencia, empatía y preparación como odontólogos pediatras, podemos convertir la experiencia en un proceso más ligero y positivo."



## Dra. Melissa Liliana Duarte Orpinela

**Especialidad:** Ortodoncia y Estética Dental

**Redes:** Instagram: @duodentaltj  
Instagram: @dra.melissaorpinela  
Facebook: Duo Dental

**1. La sonrisa dice mucho de nosotros. Desde tu experiencia, ¿Qué impacto puede tener en la confianza de una persona?**

"La sonrisa es parte de nuestra presentación; es uno de los primeros impactos que tenemos al saludar, hablar y, sobre todo, al sonreír. Cuando una persona se realiza un tratamiento, desde ortodoncia hasta un diseño de sonrisa, el cambio se refleja incluso en su mirada. Ver a un paciente sonreír con libertad es una de las experiencias más gratificantes de mi profesión."

**Frase destacada:**

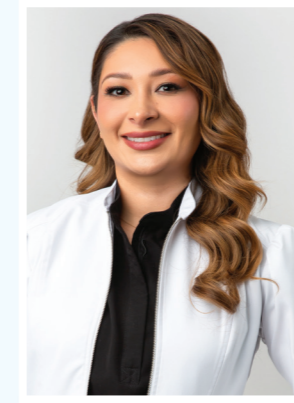
"La sonrisa es parte de nuestra presentación; es el primer impacto que tienes de las personas al saludar, hablar y, sobre todo, al sonreír."

**2. Hoy muchas personas buscan mejorar su sonrisa. ¿Qué te gustaría que supieran antes de iniciar un tratamiento?**

"Así como cada persona es distinta, también lo son los tratamientos. Algunos pacientes necesitan rehabilitación antes de un procedimiento estético o incluso antes de la ortodoncia. La clave está en un diagnóstico integral y en entender que la estética siempre debe respetar la función y la salud."

**3. Desde la ortodoncia y la estética dental, ¿Cómo se logra una sonrisa natural y armónica?**

"Siempre buscamos imitar la naturalidad del diente, porque lo natural nunca pasa de moda. Tomamos en cuenta labios, mordida, forma facial y personalidad del paciente para lograr una sonrisa equilibrada y armónica."



## Dra. Esmeralda Otañez Mejía

**Especialidad:** Ortodoncia

**Redes:** Instagram: @Eodenttj @dra.Esmeraldaotañez

**1. La sonrisa dice mucho de nosotros. Desde tu experiencia, ¿Qué impacto puede tener en la confianza de una persona?**

"La sonrisa es una de las primeras cosas que notamos en alguien y puede abrir o cerrar puertas. Desde mi experiencia, una sonrisa saludable y atractiva tiene un impacto enorme en la confianza de una persona. También habla de su higiene, cuidado y constancia. Una sonrisa que te gusta mejora la autoestima, puede transmitir confianza en el ámbito profesional y también generar una mejor conexión con quienes nos rodean."

**Frase destacada:**

"Una sonrisa saludable y atractiva puede tener un impacto gigante en la confianza de una persona."

**2. Hoy muchas personas buscan mejorar su sonrisa. ¿Qué te gustaría que supieran antes de iniciar un tratamiento?**

"Antes de iniciar un tratamiento es importante saber que cada caso es único y que se requiere disciplina y constancia para llegar al objetivo final. Un diagnóstico adecuado permite definir el mejor plan de tratamiento y tener expectativas realistas. También es importante conocer las distintas opciones disponibles y entender que el cuidado y mantenimiento son fundamentales para conservar los resultados."

**3. ¿Cómo puede un tratamiento de ortodoncia transformar no sólo la sonrisa, sino también la confianza de una persona?**

"Un tratamiento de ortodoncia puede mejorar la autoestima, la percepción personal y la salud bucal. Una sonrisa alineada permite sentirse más cómodo en la vida social, laboral y personal. Además, una buena salud dental ayuda a una mejor función al momento de masticar y procesar los alimentos."



# AUTOESTIMA EN LA INFANCIA

¿ESTÁN NUESTROS HIJOS CONSTRUYENDO IDENTIDAD EN CASA... O APRENDIENDO A DEPENDER DE APROBACIÓN EXTERNA?

POR ALBA RODRÍGUEZ

**E**ste artículo está dedicado a los niños y niñas, esos grandes maestros que nos enseñan lo esencial de la vida con su alegría, curiosidad y sinceridad, y que, al mismo tiempo, nos muestran cuánto influyen en ellos nuestras palabras, nuestras miradas y nuestro amor. La infancia es el terreno donde se forma la autoestima y, como padres y adultos responsables, tenemos la oportunidad —y el deber— de construir un hogar que afirme su identidad, no que la condicione a la aprobación del mundo.

Desde una mirada profunda y espiritual, es importante recordar que la identidad no nace de la comparación ni del rendimiento. Nuestra identidad es un regalo. Somos valiosos porque fuimos creados por Dios con un propósito. Cuando un niño crece entendiendo que su valor no depende únicamente de lo que logra, sino de quién es y de Quién lo creó, su autoestima se vuelve más estable y resiliente

frente a los errores.

## ¿QUÉ DICEN LOS EXPERTOS?

La autoestima infantil es la percepción que el niño tiene de su propio valor y capacidad. No se trata de sentirse "mejor que otros", sino de sentirse suficiente y competente.

Investigaciones en desarrollo infantil, como las de Daniel J. Siegel y la teoría de mentalidad de crecimiento de Carol Dweck, muestran que una autoestima sana se construye cuando el niño desarrolla una narrativa interna positiva y realista sobre sí mismo.

Un niño con autoestima saludable se siente seguro para intentar cosas nuevas, reconoce que puede equivocarse sin dejar de ser valioso y sabe que es importante por quién es, no solo por lo que logra. Los expertos coinciden: la autoestima no se impone, se cultiva mediante apoyo, reconocimiento, conexión emocional y autonomía.

## UN RECORDATORIO ESENCIAL

La autoestima no es fija; se construye día a día en pequeños momentos: una mirada que valida, una palabra que afirma, un error acompañado con paciencia. También es clave modelar

la autoaceptación. Cuando los adultos decimos "Me equivoqué, pero puedo intentarlo de nuevo", enseñamos resiliencia y auto-compasión.

Tal vez el mensaje más importante que podemos sembrar es este: nuestros hijos fueron creados por Dios con un propósito, amados desde el inicio, y llevan dentro una grandeza que necesita ser reconocida y guiada.

La verdadera autoestima nace cuando un niño comprende que su valor no depende de comparaciones, calificaciones o aplausos externos, sino de una identidad firme que permanece incluso en la imperfección.

Este Día del Niño, recordemos su grandeza.

Pero, sobre todo, ayudémosles —cada día— a descubrir y recordar la suya.

Feliz día a ellos... y también a ese niño interior que vive en cada uno de nosotros.

### CONTACTO

La autora es psicóloga y life coach  
coachalbarodriguez@gmail.com  
INSTAGRAM:  
@coachalbarodriguez



## CÓMO FORTALECERLA EN CASA

El hogar es el espacio más poderoso para construir autoestima.

### 1. ELOGIA EL ESFUERZO, NO SOLO EL RESULTADO.

En lugar de reforzar únicamente el éxito, enfócate en el proceso. Por ejemplo, en vez de decir "Eres muy inteligente", prueba con "Me gusta cómo perseveraste en esto." Esto fortalece la idea de crecimiento y capacidad, no la necesidad de perfección.

### 2. VALIDA SUS EMOCIONES.

La autoestima también se forma cuando el niño siente que sus emociones son tomadas en serio. Frases como "Te escucho", "Entiendo cómo te sientes" o "Tiene sentido que estés así" enseñan que su experiencia interna importa.

### 3. FOMENTA INDEPENDENCIA.

Permitir que tomen decisiones acordes a su edad —como elegir su ropa o colaborar en casa— desarrolla autonomía. No se trata de exigir, sino de transmitir: "Confío en ti".

### 4. EVITA ETIQUETAS Y COMPARACIONES.

Un comentario repetido puede convertirse en identidad. En lugar de decir "Siempre haces todo mal", es preferible afirmar: "Esto no salió como esperábamos, ¿qué podemos intentar diferente?" El error no define quiénes son.

### 5. AMA MÁS ALLÁ DE LA CONDUCTA.

Nuestros hijos necesitan saber que los amamos independientemente de cómo se porten o de sus calificaciones. El comportamiento se corrige; la identidad se afirma. Su valor no sube cuando sacan un 100 ni baja cuando fallan.

### 6. HAZ PREGUNTAS QUE FORTALEZCAN LA AUTOCONCIENCIA.

Preguntas como "¿Qué es lo que más te gusta de ti?", "¿De qué te sentiste orgulloso hoy?" o "¿Qué crees que se te da mejor?" ayudan a conectar con sus fortalezas y a construir una narrativa interna positiva.

# “NO SOY DE OTRO PLANETA” HABITAR EL MUNDO DESDE EL AUTISMO



**LULÚ GARDNER**

Lulú Gardner es fundadora de Cadee e Inlabore.

POR LULÚ GARDNER

Cuando hablamos de autismo, las primeras imágenes que suelen venir a nuestra mente están relacionadas con la infancia. Sin embargo, el autismo no termina ahí; acompaña a la persona a lo largo de todas las etapas de su vida.

Lamentablemente, a medida que pasan los años, muchos de los servicios de apoyo —académico, familiar y terapéutico— comienzan a disminuir, dejando a muchas personas sin el acompañamiento que aún necesitan.

## ESCUCHAR MÁS ALLÁ DE LA INFANCIA

Hablar del autismo en la adultez debería ser una oportunidad para comprender más profundamente sus experiencias. Necesitamos aprender a escuchar, ya que, en muchos casos, quienes han hablado por ellos han sido sus padres o terapeutas, y sus propias voces no

siempre han sido tomadas en cuenta.

En los últimos años, ha surgido un movimiento importante que busca dar visibilidad a estas experiencias, brindándonos la oportunidad de aprender, reflexionar y transformar la forma en que acompañamos.

Hoy comparto con ustedes la experiencia de Kaomi Iriel Cárdenas Hernández, una joven con autismo diagnosticada recientemente. Escuchar el autismo en primera voz nos invita a ser más empáticos, más conscientes y, sobre todo, más inclusivos.



## TESTIMONIO EN PRIMERA VOZ

De niña y adolescente, antes de descubrir mi diagnóstico, me gustaba creer que yo era de otro planeta. Y tenía sentido: por eso no comprendía a los “humanos”.

En el fondo de mi corazón, me aislé de los demás y del mundo. Crecí sintiendo que no pertenezco aquí.

Pero ahora, en el camino de descubrir que soy autista, estoy aprendiendo a reconocer que, aunque suena divertido pensar que soy extraterrestre, recordar mi humanidad me hace sentir mejor. Se siente más amable con mi corazón.

No soy un alienígena que por accidente nació en el cuerpo de un humano, habitándolo como un recipiente en un planeta desconocido, destinado a vivir ajeno a este mundo.

Cada día me recuerdo que soy humana, que la Tierra es mi planeta y que tengo derecho de habitarla y de habitar mi vida.

Estoy aprendiendo a sentirme parte de este mundo.

Estoy sanando ese sentimiento de no pertenecer. Estoy aprendiendo que pertenezco a la sociedad y a la comunidad en la que vivo. Este también es mi mundo y tengo derecho de formar parte de él, de tomar decisiones y de participar.

Pertenezco a mi propio cuerpo y a mi propia vida. Y merezco ser quien soy y vivir siendo yo misma.

KAOMI IRIEL CÁRDENAS HERNÁNDEZ

**LUZE**  
SALÓN



LUZES  
UÑAS  
TRATAMIENTOS  
CORTES  
PEINADOS  
PLANCHADO DE CEJAS

Instagram icon: luzesecado



CITAS 6 22 51 01 | Av. Sonora 66 Col. Chapultepec (EN LA RECTA)

**Centro Cultural Tijuana**

Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana



Hasta donde nacen las estrellas...  
y más allá

# UNIVERSO ESCONDIDO

**¡Gran estreno!**

**Viernes 24 de abril, 2026**

Boletos en taquilla y cecut.gob.mx

Centro Cultural Tijuana • Domo IMAX

Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana



**FACIALES**

Desintoxicante  
Rejuvenecimiento  
Hidratante  
Anti Acné  
Anti Manchas

**MASAJES**

Relajante  
Descontracturante  
Linfático  
Prenatal  
Piedras Calientes

PRECIO ESPECIAL  
RESIDENTES  
**\$1,600 MXN**  
por **MASAJE**

Tratamientos corporales incluyen uso de  
**Sauna Infrarojo, Jacuzzi y Cold Plunge**

CONTAMOS CON TRATAMIENTO DE  
**MADEROTERAPIA REDUCTIVA**

IG



FB



**¡Agenda hoy!**  
**664 104 70 80**

Lunes a Viernes 9 am - 6 pm  
Sabados 10 am - 4 pm

**1ER MES \$899**  
**INSCRIPCIÓN \$299**

**AFUERA QUEMA. AQUÍ ENTRENAS,**  
SIN PREOCUPACIÓN, SIN EXCUSAS.

**ÁREA 100% CLIMATIZADA**

**SYMmetry GYM**

\*Promoción válida del 1 al 30 de abril de 2026. Aplica para clientes nuevos. Pago por primer mes \$899.00 (aplica prorrateo). Mensualidad fija: Crédito: \$899.00 / Débito: \$1,099.00 / Pasa: \$1,299.00 / Pago por procesamiento: Crédito: \$220.00 / Débito: \$200.00 / Pasa: sin pago por mes de depósito. Promoción válida domiciliando tarjeta de crédito o débito, no aplica con otras promociones.

GALERÍAS HIPÓDROMO 2DO PISO. | **210.3927** | Instagram icon | **gymsymmetry**

**Festival Infantil**  
**Ven a pintar con nosotros**

**Sábado 25 de abril, 2026**  
**9 a 15 h • Entrada libre • Explanada**

Expresa tus habilidades artísticas y ven a pintar con nosotros, disfruta de música, regalos y sorpresas para toda la familia.

En el marco de la celebración del Día de las Infancias



Gobierno de **México**

**Cultura**  
Secretaría de Cultura



Publicidad pagada por Centro Cultural Tijuana



# INFINITI

## Spring Opportunity



Estrena tu **INFINITI QX60** con:

**60** meses **SIN** + precio  
**INTERESES ESPECIAL**

Últimas Unidades 2025.

y los beneficios exclusivos  
**INFINITI MEMBERSHIP EXPERIENCE**

CAT PROMEDIO 6.6% sin IVA, informativo. Válido en México del 04 de febrero al 02 de marzo de 2026.  
Consulta términos y condiciones en [infiniti.mx](http://infiniti.mx)

[www.infinititijuana.com](http://www.infinititijuana.com)