





2 Lentes completos

con antireflejante

GRATIS micas graduadas al comprar armazones de diseñador











lear Tech

de \$2,200 pesos

Mexicali • SLRC • Tijuana • Los Algodones • Km. 43

meyer_optical WhatsApp: 686 349 4468

Visita nuestra web

actituden.com

CRÉDITOS

Adriana Guzmán Wood Lic. en Mercadotecnia Directora General

Carmen Yam
Facturación y Cobranza

Cecilia Cortés Gloria Torres Diseño Editorial

Julianna Wood Ana Laura Tapia Redes Sociales

Saúl Velazco Cobertura de Eventos

Sergio Escobedo Web Master



Informes eventos/publicidad: actitudm@gmail.com TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

Revista mensual editada por Publicaciones Impresas de Mexicali, S. de R.L. de C.V.
Oficina: Gral. Ignacio Zaragoza 1783, Col. Nueva, Mexicali, B.C.
El contenido de los artículos y anuncios publicitarios deesta revista, son responsabilidad de los aturores y anunciantes. Queda prohibida su reproducción total o parcial.



LO NUEVO EN MEXICALI

DEPARTAMENTOS EN ZONA DORADA

P L U S V A L I A Y L U J O





Nuevo presidente INDEX Mexicali

El Lic. Salvador Maese Barraza tomó protesta como nuevo presidente INDEX Mexicali. Presidida por el presidente INDEX nacional Ing. Humberto Martinez Cantú se realizó el desayuno, en presencia de invitados especiales.















TRATAMIENTO CAPILAR Dersonalizado









- erik@sandovalmedicinaestetica.com
- © 686 389 2661 664 772 4965

¡ESCANEAME PARA UNA CITA!







No Ocultes Tus Piernas...

Termina con las molestas VARICES Dr. Alejandro Nuricumbo

Muchas pacientes llegan a consulta con esta pregunta, como si se tratara de un castigo o estuvieran haciendo algo mal. Las varices no son una venganza divina o consecuencia de alguna actividad indebida. Realmente obedecen a múltiples factores. El principal de ellos, y a veces el menos conocido, es la herencia familiar.

Pacientes que tienen una madre o abuela con varices muy desarrolladas y que incluso tuvieron que ser sometidas a cirugía, tendrán más posibilidades de padecerlas con mayor severidad que aquellos que no tienen el factor hereditario.

Las mujeres mujer tienen seis veces más probabilidad de tener varices que los hombres, y el embarazo puede hacer que se desarrolle de forma marcada la enfermedad.



Dr. Alejandro Nuricumbo Angiólogo y Cirujano Vascular CP 3409434 CMACV 346

T. 686 552 20 44 Av. Reforma 1006 entre B y C



Otro elemento es la edad. Los años no perdonan a nadie y éstos siempre tienen su efecto sobre el cuerpo de las mujeres, causando alargamiento y dilatación en sus venas y paredes.

El sobrepeso es la causa más conocida, sin embargo hay muchas pacientes que son delgadas y aún así tienen varices, por lo que los kilos de más siempre deben estar acompañados de la herencia para el desarrollo de la enfermedad venosa.

El sedentarismo también puede propiciar la generación de varices. Hay que cambiar de hábitos y si bien hacer ejercicio no las eliminará, puede hacer que el estancamiento venoso sea menor, pues con la actividad deportiva se utiliza la bomba muscular a la vez que el paciente mantiene su peso.

Otros factores de riesgo son el consumo de anticon-ceptivos hormonales por periodos largos, estos favorecen la aparición de varices de forma prematura. Si hay antecedentes familiares de este problema habrá que

discutirlo con el ginecólogo.

Pero así como hay muchas causas, también existen múltiples tratamientos. Valoración y tratamiento deben ser controlados por un angiólogo certificado, experto en problemas de insuficiencia venosa y varices, el cual proporcionará al paciente los procedimientos más avanzados y modernos. No esperes a que el problema se agrave, atiendete ya!!.





odos en algún momento hemos pasado o pasaremos por una decepción amorosa en algún punto de nuestras vidas. La sensación es generalmente devastadora. Pareciera que no habrá ningún futuro y que el sol no volverá a brillar. El tiempo pasa y eventualmente descubrimos que el sol sí volvió a salir y que volvimos a ser nosotros mismos. No hay una regla para medir cuánto durará, ese tiempo de recuperación es diferente para cada persona y cada situación.

El proceso por el que pasamos durante la decepción amorosa se llama duelo y se trata de un fenómeno adaptativo ante las circunstancias adversas de la vida, que es absolutamente necesario para nuestra supervivencia. La aparición de este fenómeno adaptativo nos forzaba a cambiar el curso de nuestra vida, a hacer las cosas diferentes o verlas desde otra óptica cuando hemos perdido algo que de alguna manera le daba sentido a nuestra vida. No solo aparece con las decepciones amorosas, sino también cuando perdemos a algo o alguien importante en nuestra vida.

Es importante poder definir cuando se trata de un fenómeno perfectamente normal y esperable que nos ayudará a darle sentido a nuestras vidas nuevamente, contra un fenómeno patológico capaz de generarnos un sufrimiento prolongado e innecesario.

Cuando se trata de un fenómeno adaptativo o duelo, este va a ocurrir en oleadas, parecido al fenómeno de la marea, a veces cuando la marea está alta. recordaremos sobre las personas o cosas que perdimos y nos sentiremos muy mal por un rato, después la marea baja y dejamos de recordarlo y nos sentimos bien otra vez por un rato. La marea alta tenderá a ser más frecuente e intensa al inicio del duelo (nos sentimos muy tristes, enojados y desesperanzados) y conforme el duelo avance irá bajando la marea, de manera que nuestros sentimientos horribles sean cada vez menos frecuentes y menores, hasta que eventualmente desaparezcan y solo tengamos recuerdos esporádicos de aquello que nos dolió por un tiempo breve que ya no nos afectará más.



CIRCUITO ALHO 2024

5 DE FEBRERO >> 5 DE FEBRERO - 7 DE MARZO

INSCRIPCIONES

COSTO: \$1,000 P/JUGADOR

(PLAYOFF INCLUIDO)

(686) 242 8865

HORARIOS:

LUNES A JUEVES

6:30, 7:45 9:00, 10:15

CATEGORÍAS

VARONIL: 1A A 6TA

FEMENIL: 2A A 5TA

UBICACIÓN:

SUCURSAL CETYS

ActitudM.com

Cuando el duelo se vuelve patológico y se complica, dejará de funcionar en oleadas y será más bien continúo. La persona se siente mal todo el tiempo, no tiene respiros. Casi todos los días, la mayor parte del día se siente triste o ha perdido el interés o el disfrute por aquellas cosas que antes le gustaban. Si esto continúa por 2 semanas o más, de forma continua, es muy posible que se trate ya de una depresión y no de un duelo. Esto es una situación patológica, es decir, una enfermedad, y es necesario buscar atención médica para solucionarlo, a partir de este punto el duelo ya no se irá solo, y necesita forzosamente de un tratamiento.



Si la persona se encuentra con depresión, el tipo de tratamiento que puede recibir va desde la terapia psicológica hasta los tratamientos farmacológicos o médicos, pero es necesario acercarse a un especialista para poder obtener un diagnóstico y el tratamiento correcto, no todas las personas se benefician de lo mismo.



Además, existen estrategias efectivas para evitar que los procesos de duelo se conviertan en patologías. Una de ellas consiste en reforzar los lazos con tus seres queridos, es decir, con tu red de apoyo, que incluve familiares v amigos cercanos. En caso de que la conexión estuviera inactiva debido a la falta de interacción con estas personas durante la relación de pareja, es crucial reactivarla, buscando nuevamente el contacto con quienes son significativos en tu vida.

Es bastante importante realizar actividad física, por lo menos 30 minutos de ejercicio aeróbico como: caminar, trotar o correr, como mínimo 3 veces por semana. También que te des un tiempo para retomar aquellas actividades o hobbies que antes te gustaban y que a lo mejor descuidaste durante el tiempo con tu pareja. Es momento de reencontrarte contigo mismo y disfrutar aquellas cosas que te hacían feliz más allá de tu relación.

Si crees que te encuentras en un duelo patológico o ya tienes depresión, acude con nosotros, en Sináptica tenemos a los especialistas más capacitados que pueden detectar el problema y ayudarte a solucionarlo con los tratamientos más modernos y eficaces, acércate a nosotros y no padezcas del mal de amores por más tiempo del que necesitas.















DR. OSCAR GARCÍA TOVAR

Traumatología y Ortopedia Microcirugía Articular

L 686 553 65 58 Emergencias: 686 198 50 92



TORRE DE ESPECIALIDADES ALMATER / CALLE C #148 SUITE 215 / MEXICALI B.C.



La asociación Todos Somos Mexicali A. C. celebró su 15 aniversario presentando el plan de trabajo 2024, y los avances en la construcción de Tu Parque TSM, su presidente Memo Galván y Ramón González Magos, expresaron su agradecimiento por el apoyo brindado en estos quince años de trabajo, a la comunidad y a empresas de la región para lograr juntos un mejor Mexicali.



















Por: Susana De León

El amor propio se define como consideración y estima de una persona hacia ella misma, por lo que se convierte en una responsabilidad que debemos tener hacia nosotros mismos para buscar lo más útil y lo que nos proporcione salud, amor, paz, y todo lo bueno que merecemos.

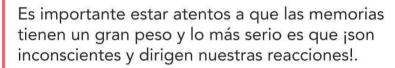
Sin embargo la mayoría de las veces inos cuesta tanto! porque nos han instalado programas automáticos que impiden estar alineados para buscar y recibir abundancia en todos los sentidos.

Esos programas pueden proceder de las memorias de nuestro paquete personal de vida y que bloquean las expresiones más positivas con las que hubiéramos podido avanzar, tales como ser positivo, perseverante, con autoestima, amor a la vida y confianza.



Estoy para apoyarte

Susana de León Master en Psicosomática Clínica Escuela Francesa y Médico Intuitivo Energético Mexicali, BC - Cancun, Qroo.



Así que nuestra consciencia es la que nos debe llevar a que:

"Yo soy muy importante"

y en ese nivel lo que venga será una bendición.

Ya que los programas guardados en las memorias no conscientes de la mente pueden incluso venir de nuestro gen familiar; por lo tanto para llegar a niveles óptimos de confianza de lo que somos, sin compararnos, sabiendo decir que no a veces, dejando la culpa atrás, con aceptación y ¿porque no? ¡hasta saber alejarnos de quienes nos restan poder!

Debemos conocer esos finos lazos que nos atan pues sin identificarlos seguirán evitando que llegues a un nivel óptimo de energía y alegría en el corazón.

No te desilusiones si no has podido, esos programas y memorias inconscientes pueden haberte limitado, así que te invito a identificarlos...!!!



f equilibremexicali T. 686 113 79 80



SOY NORMA BUSTAMANTE



Una mujer agradecida con la vida; nací y crecí en Mexicali en donde también he criado a mi familia. Soy una orgullosa de mi tierra y hoy tengo la responsabilidad de unir esfuerzos para derribar barreras, alcanzar sueños y cambiar la historia.

En la vida he hecho muchas cosas, he sido servidora pública por más de treinta años, empresaria, comunicadora y gestora cultural, conozco las necesidades de nuestro municipio. Quienes me dieron su voto de confianza en las urnas, me asignaron la responsabilidad de poner mi experiencia y capacidades al servicio de Mexicali, para impulsar un plan de desarrollo sin precedentes, inspirado en los principios democráticos, humanos y sociales de la 4T.

Un plan que tiene sustento en cuatro ejes principales: Bienestar para todos; Mexicali Seguro y en Paz, Mexicali Crece y Gobernar para Servir.

Durante mi gestión, gracias al invaluable apoyo de mis compañeras y compañeros que integran el Gobierno de Mexicali, logramos resultados contundentes. Su entrega y verdadera vocación de servicio ha rendido frutos en diferentes áreas, veamos algunas.

En seguridad, una de las principales demandas de los cachanillas, conseguimos disminuir la percepción de la incidencia delictiva que, de acuerdo con el INEGI, se redujo hasta cerca de un 20%.



ActitudM.com

En lo que va de mi gestión, apostamos por la prevención del delito para lograr el Mexicali Seguro y en Paz que merecemos, a través de la cultura, el arte y el deporte, enfocándonos principalmente en las nuevas generaciones, en los niños y los jóvenes.

Capacitamos a nuestros policías, les dimos las herramientas necesarias para llevar a cabo sus tareas, aumentamos el parque vehicular, compramos nuevos equipos y uniformes, incrementamos su salario y por primera vez, les dimos la posibilidad de tener su propia casa.

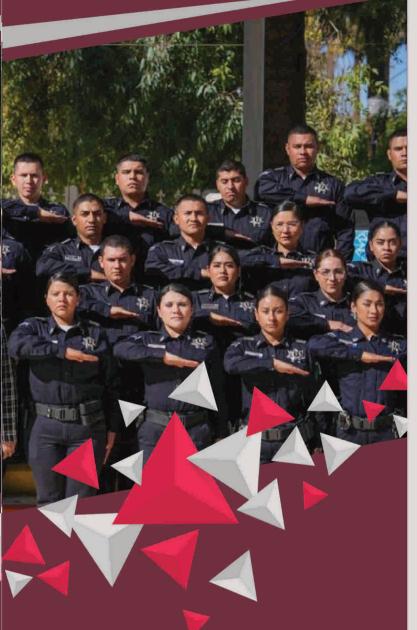
Impulsamos el programa "Charlas de Café", para escuchar a los vecinos de las diferentes colonias y ejidos del municipio y así dar respuesta a sus peticiones, desde seguridad, bacheo, alumbrado, rehabilitación de espacios y más.

Así, poco a poco y con el apoyo de todos los sectores de la sociedad, hemos transformado nuestras calles, avenidas, parques, centros deportivos y de asistencia social. Logramos llevar iluminación a las periferias, mejoramos y modernizamos el alumbrado público, más de 50 colonias cuentan con el 100% de la instalación.

Nos fijamos el objetivo de tapar todos los baches del municipio, con la adquisición de 6 máquinas Jet Patcher y una máquina extendedora de asfalto, llevamos más de 200 mil m2 de bacheo en la ciudad y valle, además rehabilitamos más de 300 mil m2 de vialidades primarias, secundarias y de conexión. Desde hace más de dieciséis años que no se invertía en este tipo de maquinaria, para mí, el bacheo y las obras son una prioridad.

Llevamos a cabo más de 1,500 jornadas de rehabilitación, conservación y mantenimiento en parques, jardines, campos deportivos, vialidades y camellones y más de 3,000 acciones especiales de limpieza, que incluyeron 18 operativos "Mueble Viejo en tu Colonia", con cerca de 14 mil toneladas de residuos recolectados.





Nuestro municipio ha crecido, gracias a quienes decidieron confiar en esta tierra árida e invertir su patrimonio, generando fuentes de empleos, porque saben que damos resultados, aquí tenemos a puras personas trabajadoras y comprometidas.

Soy una convencida de que la unión de esfuerzos nos lleva a trabajar juntos para alcanzar un mejor municipio, un mejor estado y un mejor país. En el camino para reforzar las relaciones con otros homólogos Presidentes Municipales, **fui elegida como Presidenta de la Asociación de Ciudades Capitales de México, A.C.**, en donde nos reunimos para establecer diálogo e intercambio de experiencias entre nuestros municipios.

Estoy lista para afrontar los retos que nos esperan, vamos a reubicar el Centro de Transferencia, priorizando la salud de todas las familias cachanillas, quiero que Mexicali siga creciendo y ustedes también, atraer mayor inversión, terminar nuestro programa de obras, bacheo y alumbrado, que nuestro municipio sea referente en materia de seguridad, bienestar e inversión.

Sueño con ver este municipio totalmente transformado, con regresarle un poquito de lo mucho que me ha dado, que las nuevas generaciones se sientan orgullosas de pertenecer a Mexicali, una tierra próspera y de mucho talento, solo deseo que siga creciendo y brillando como hasta ahora y para eso, necesito contar con el apoyo de todas y todos.

Sinceramente.

Norma Bustamante





Fortalece fácil tu PISO PÉLVICO

Dra. Claudia Sepúlveda

Es muy importante hacer consciencia que la disfunción del piso pélvico es un problema de salud que afecta a gran parte de nuestra población mexicana, por esto es primordial identificar y reconocer cuales son los principales problemas que se pueden presentar, cómo podemos prevenirlos y tratarlos.

Las disfunciones en piso pélvico se pueden presentar en hombres y mujeres pero es más común en mujeres y es más frecuente posterior a los embarazos sobre todo en las que presentaron parto vaginal, sin embargo también se puede presentar en la obesidad, en la menopausia, en las personas que practican actividades físicas que requieren hacer esfuerzos constantes, en el estreñimiento crónico entre otros.

Todo esto secundario a una hipotonía o debilitamiento en el tono de las fibras musculares de los músculos encargados de hacer la función de sostener y dar estabilidad a las estructuras pélvicas, principalmente los órganos como lo son: la vejiga, el útero y el recto.

¿Oué consecuencias tiene la debilidad del piso pélvico?

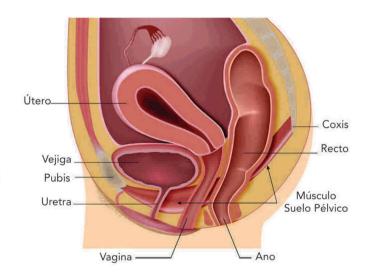
(Hipotonía de los músculos)

Problemas como:

- Incontinencia urinaria, es decir, escapes involuntarios al hacer fuerzo físico, como toser, reír, pujar, brincar, etc.
- Incontinencia fecal
- Disminución de la sensibilidad a nivel sexual

Reeducación del piso pélvico

La terapia del piso pélvico es fundamental para rehabilitación de pacientes que presentan algún problema o disfunción a nivel de las estructuras del suelo pélvico, puede ayudar a fortalecer los músculos situados alrededor de la vejiga, útero y el recto y con esto ayudar a dar mayor estabilidad y control de estas estructuras, evitando así la incontinencia urinaria y fecal y dando mayor tono también a nivel vaginal para mejorar la calidad de las relaciones sexuales.



¿Cómo debemos identificarlo?

El piso pélvico está conformado principalmente por músculos y ligamentos que se encuentran en la pelvis y rodean y dan soporte a la vejiga, el útero, y el recto. Para poder identificar de una manera sencilla los músculos de piso pélvico podemos intentar detener la micción a la mitad del camino. Es a este nivel en donde podemos identificarlo.



⊕ © DAYLASHH

EXPERIAS EN

NUESTROS SERVICIOS

- Extensiones de pestañas
- O Depilación con hilo
- O Diseño de ceja
- Lash lifthing y más!



- **Extensiones de pestañas**
- **☑** Diseño de ceja y depilación
- **☐** Actualización de pestañas

AVALADA ANTE SEP RED CONOCER Y ACADEMIA BEAUTY LASH







- L. MONTEJANO 2094 FRACC. CALAFIA.
- PLAZA SAN PEDRO LOCAL 12-D
- **3 686.516.0418**

Terapias para fortalecer el Piso Pélvico

Fisioterapia: es realizada por un especialista el cual ayuda a realizar ejercicios para fortalecer los músculos que dan estabilidad al piso pélvico, es muy importante realizar un adecuado calentamiento para posteriormente realizar la activación de los músculos transversos y rectos del abdomen además de los músculos del piso pélvico.

Ejercicios de Kegel: buscan contraer los músculos de manera efectiva tratando de comprimir las estructuras que rodena la vagina, se recomienda hacer series por contracción durante 10 segundos y relajar por 10 segundos, se puede iniciar con 3 series de 10 repeticiones cada una.

Ejercicios hipopresivos: reducen la presión del abdomen, logrando como beneficio que se protejan los órganos y músculos de esta zona, la disminución de la presión produce una contracción que se refleja en los músculos del piso pélvico, estos nos benefician tonificando el abdomen, mejorando la postura y el estado del periné.



Uso de biofeedback: o terapia de retroalimentación, se introduce un sensor de presión a nivel vaginal o del recto, a m e d i d a q u e s e contraen o relajan los músculos un monitor medirá y mostrará la actividad del suelo pélvico, esto permite aprender a controlar la función alterada, además de registrar su progresión en el tono

muscular tras las sesiones.

Pesas vaginales: se colocan en el canal vaginal y se busca contraer los músculos tratando de mantener la pesa en su lugar, evitando que se salga mientras se realizan las actividades diarias, se recomienda usarlas una vez al día durante unos 15 a 20 minutos.

Silla electromagnética: utiliza energía electromagnética focalizada de alta intensidad (tecnología HIFEM) para estimular los músculos pro-fundos del suelo pélvico. Una sesión produce miles de contracciones superiores a las que se realizan de manera voluntaria cuando realizamos los Kegel, sesiones de 30 minutos, sin dolor.



Silla Electromagnética HIFEM

La valoración debe ser personalizada y realizarse por un profesional de la salud con entrenamiento para identificar y realizar una adecuada evaluación de estado de las estructuras y poder clasificar que tipo de problema presenta el paciente.

Se debe realizar una medición de la presión de los músculos de piso pélvico, aquí se emplea el uso de un dispositivo de biofeedback estos miden el grado de fuerza muscular y son de ayuda para poder monitorizar el avance y la mejoría en el tono muscular.





Es muy importante asesorar a la paciente para que identifique las estructuras del piso pélvico para poder posteriormente hacer los ejercicios de una manera más consiente.

El tratamiento se debe realizar en forma personalizada en función de las características y la valoración inicial realizada.

Si te interesa conocer más sobre este tema no olvides contactarnos para darte más información y asesoría sobre cómo se puede prevenir y tratar las disfunciones del piso pélvico.

© 686 290 6281 DUO MEDICAL SPA Av. Fco. I. Madero 1422 Colonia Nueva, Mexicali, BC





Nos dicen que las pareias que se aman son aquellas que no pueden soportar estar lejos del otro y deben hacer todo juntos, pero resulta que no es cierto. Sí, al principio al estar en el enamoramiento no puedes esperar a ver de nuevo a tu pareja, pero después de un tiempo, cuando ya se conocen mejor, no es conveniente vivir como si fueran gemelos siameses, incluso en el matrimonio.

No es tan difícil, si quieres que tu relación funcione saludablemente, no pierdas tu individualidad.

Cuando las parejas tienen sus propios intereses y tiempo a solas, se sienten más felices y menos aburridos, esto da la posibilidad de procesar sus pensamientos, tener hobbies y relajarse. Es cierto, cuando nos adentramos en una relación se pierde cierta independencia para ganar pertenencia, pero no significa que tu vida solamente deba girar en torno a esa persona.

Imaginalo así, antes de estar en una relación, haces cosas, tienes un trabajo, tiempo en familia, actividades, hobbies, etc., cuando te involucras en una relación dejas de hacerlas por tener que intervenir tiempo, porque te sientes tan enamo-rado que quieres solo estar cerca. Los primeros meses será perfecto, porque tu cerebro te dice: "Encontraste al amor de tu vida, quédate y dedícate a esta relación" y poco a poco vas dejando amigos, actividades, incluso trabajo, vas perdiendo tu individualidad sin darte cuenta.

Puedes creer que querer pasar cada segundo de tu vida junto con tu pareja es un gran gesto de amor, pero, en realidad, puede arruinar tu relación. Las parejas que no se dan espacio para hacer cosas por separado pueden terminar sintiéndose sofocadas, poco motivadas incluso desinteresadas.

En cambio, si en la relación en la que te involucres ganas pertenencia teniendo independencia, es decir, haces tus cosas, él o ella hace las suyas y después las comparten, crearán una relación maravillosa en donde cada uno tiene su propio espacio para después sumarlo a la vida del otro, favoreciendo el vínculo, interés, incluso admiración, y sobre todo comunicación.

Amar en libertad y saludablemente es más atractivo y encantador que cualquier otra cosa.

No hay regalo más bonito y valioso en una relación que le permitas ser a alguien quien quiere ser, estando contigo, mantiene la frescura y el amor

Todos necesitamos privacidad para perseguir las cosas que nos gustan y para no aburrirnos de estar con la misma persona, el amor requiere de racionalidad e inteligencia.

En una relación hay tres mundos, el TUYO, EL MIO Y EL NUESTRO, no te olvides de nutrirlos.



Psic. Marissa González Meza Psicóloga Clícina - Psicoterapeuta CP 9219221

> Av. Islas Mandando #555 Jardines del Lago © 686 201 6515



solútica

Llevamos más de 15 años simplificando los procesos de tu negocio, brindándote las mejores soluciones administrativas que tu empresa necesita:

- > Asesoría
- > Capacitación
- > Implementación
- > Profesionalismo
- > Servidores Virtuales
- > Lectores Biométricos

































Cambia tu SISTEMA a

CONTPAQI®

y obtén un

de descuento

Al renovar tus LICENCIAS **ANUALES VENCIDAS**

obtén un

de descuento

Vigencia del 2 al 29 de febrero 2024 *APLICAN RESTRICCIONES*



teléfono

Soluciones Integrales de Baja California S. de R.L. de C.V. Blvd. Benito Juárez 2252 Local 11 Plaza Mandarín, Mexicali, B.C., México Correo E.: ventas@solutica.com.mx Página WEB: www.solutica.com.mx



















Estudiantes de la cuarta generación de la Licenciatura de Enfermeria del Centro Universitario 16 de Septiembre lograron concluir sus estudios y lo celebraron con familiares y amigos su graduacion.

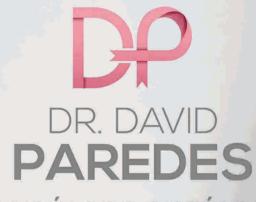












GINECÓLOGO ONCÓLOGO

TRATAMIENTO DEL CÁNCER GINECOLÓGICO

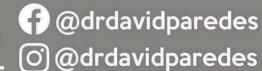
Cáncer endometrial
Cáncer de ovario
Cáncer del cuello uterino
Cáncer de vagina
Cáncer de la vulva
Cáncer de mama

OTRAS ENFERMEDADES Y TRATAMIENTOS

Síndrome de ovario poliquístico
Virus del papiloma humano Endometriosis
Quistes ováricos
Colposcopía
Patología benigna de mama

La Prevención y la Detección oportuna son nuestro *mejor aliado.*

Citas: (686) 523 7242



PLAZA PARÍS - Calle Pedro F. Pérez y Ramírez # 98 int. 105, Primera Sección, Mexicali B.C.

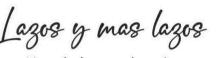
LOS MEJORES "Si"EN TENDENCIAS PARA ESTE 2024

@anacurvymommy

Llega el año nuevo y con ello el propósito de vestir mejor y renovar el armario. Por eso aquí te traigo una recopilación de las tendencias que estaremos viendo en las pasarelas de moda este 2024, así que atrévete a utilizarlas y derrochar seguridad acompañada de mucho estilo.



Es un estilo que se mantendrá con fuerza durante esta temporada, con sus faldas plisadas, camisas polo, blazers y cortes clásicos y atemporales estarás muy a la moda.



Una de las moda más coquetas y femeninas son los lazos y moños en el cabello, en el cuello, en las prendas y hasta en los complementos. Llevarlos será un boom. Agrega feminidad a tu vida luciendo uno de estos.



Ya sea en un total look o agregando un pop de color de este a tu vestir te hará lucir espectacular, recuerda que según tu colorimetría hay diferentes tonalidades de rojo que puedes utilizar, busca cual es el que te queda mejor.



Si tu interés es lucir las piernas esta tendencia es para ti. Arriésgate con la versión más corta de las faldas v shorts combinalas con blusas, camisetas y abrigos.



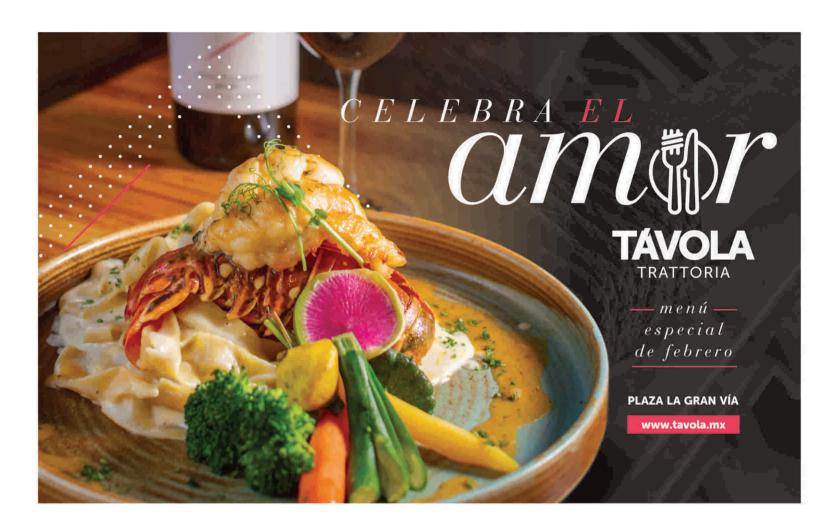
Joyevia mezclada

Seguiremos viendo las combinaciones en el dorado y plateado en cuanto a accesorios se trata, llevarlos chunky será la sensación, pero adapta esta tendencia a tu propio estilo.











- Calz. Cetys #2681 L-1, Plaza Marsella T. 686 565 88 63
- Brasil #794-1, Cuauhtemoc Norte T. 686 905 15 72
- Blvd. Anahuac # 298-1, Villas del Rey T. 686 837 08 13
- Oaxaca #3299, Col. Luis Donaldo Colosio T. 686 552 19 85
- Lázaro Cárdenas 2498-A Col. El Porvenir T. 686 555 93 36
- Centauro del Norte 1500, División del Norte T. 686 556 45 18

ActitudM.com



Encaje Otro de los protagonistas para este 2024 será el encaje. Llévalo en blusas, corset, vestidos y tipo pantalón.



Animal Print

Este estampado de colores neutros en tu closet no puede faltar. Será la sensación este año, así que atrévete a utilizarlo.



Pantalones rectos y de tiro atto

Se acabaron los jeans caídos, ahora el high rise y su ajuste en la línea natural de la cintura y trasero están de regreso, además el corte recto les va bien a todos los tipos de cuerpo, ya que, visualmente dará un efecto de que tus piernas son más largas.









Recuerda, puedes lucir bonita en cualquier talla. Utiliza aquellas prendas que te hagan sentir cómoda, bonita, segura y confiada, sobre todo aquello que se adapte a tu estilo e imagen personal.

¡Ahora sí! Ya estas lista para verte al último grito de la moda esta temporada del año.

Con Amor, Ana Gil.

Asesorías de imagen: Tel. 686 243 68 32







686 552-2004







Matriz Reforma | Anáhuac | Plaza 686 Hospital Hispano | Hospital Hispano Sur (686) 211 0600

laboratorioslozano.com

Encuentra tu Pevista



con nuestros





patrocinadores

















































































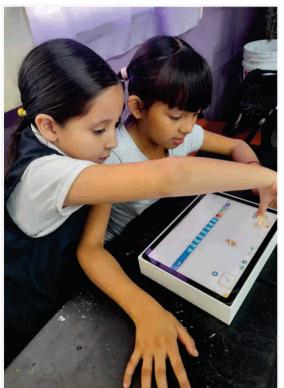












PROMOVIENDO PROYECTOS DE IMPACTO SOCIAL

Por Lic. Laura Solís.



En 2023 El Garage Project Los proyectos sociales son educativa que comúnmente ofrece a su público, verano y talleres STEM en sociales.

Hub además de la oferta aquellos que se ven financiados por colaboradores externos que tienen la misma visión y valores hablando de cursos STEM que Garage, ambos teniendo extracurriculares, cursos de como objetivo que los niños, niñas y adolescentes de Baja diferentes colegios California reciban educación de particulares de la localidad, calidad que explore y dió prioridad a los proyectos profundice en el ámbito STEM (Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas).

f elgarageprojecthub f grupoeducativo16sep Un total de 630 niños y niñas pertenecientes a ocho escuelas públicas con cinco programas sociales han sido beneficiados durante este año, "No son solo cifras, son personas en formación que han sido impactadas positivamente con el impulso de estos programas sociales" mencionó la Coordinadora General de Garage Hub, Xcaret Sánchez.



La Secundaría No. 77 Salvador Allende, Secundaria No. 76 y Primaria libertadores, Secundaría No. 66 Angeles de Puebla, Secundaría No. 107 Los Encinos, y Primaria Felipa Viuda de Arellano, Secundaria Valle de Puebla No. 2 y Secundaria No. 23 Valle de Pedregal fueron apadrinadas por El Garage Project Hub, El Consulado General de los Estados Unidos en Tijuana, Una empresa de Tecnología, Fundación Robert BOSCH México, Gobierno del Estado y Secretaría de Seguridad Ciudadana respectivamente.

Cabe mencionar que algunos de estos proyectos sociales aún continuarán con sus actividades iniciando el 2024 y hasta el cierre del periodo 2024-1.

Por su parte, el Director General de El Garage Project Hub, el Ing. Andrés Ruelas extendió un agradecimiento a todos las empresas, organizaciones e instituciones que durante este 2023 se sumaron a la labor de los proyectos sociales y exhortó a toda la comunidad bajacaliforniana a poner su granito de arena para continuar beneficiando a la educación que reciben los niños, niñas y adolescentes de Baja California.

www.elgaragehub.com

Av. Magisterio 550 Col. Maestros Federales Tels: 686 566 4000, 686 318 5182





Mazda de Grupo AutoPasión nos recibió en sus instalaciones,

COLABORADORES

Izda de Grupo

toPasión nos recibió

Actitud

REVISTA

donde invitamos a los colaboradores a nuestro MARIDAJE 2024, "excelente sabor en boca", fue la mejor descripción para la noche que preparamos en conjunto con los Chefs Carlos Santiesteban y Fidel Osuna de CARRIZO CATERING, maridando con los excelentes vinos de LABEVID, creados por Karina Felix y Carlos Monge. Asistentes quedaron muy complacidos y consentidos.























HORÓSCOPO Por: Cristina García

(Del 20 de enero al 18 de febrero

Entras en un periodo en donde se avecina un cambio muy importante de vida. Muchos acuarianos estarán cambiando de casa o trabajo o poniendo un nuevo negocio. La terapia psicológica y física será alguna de las decisiones ya que pensaran hacer una sanación interna y profunda y física si se requiere. Realmente el ambiente es muy positivo. Sin embargo, tendrán que cuidar su sistema nervioso ya que pronto transitara Marte en su signo y esto provoca ciertos estallidos de su temperamento. También liderazgo en su desempeño laboral. Los viajes importantes estarán planeándose o ejecutándose. Tramite foráneos ya sea nacional o internacional. Es posible trabajes en una adquisición de vehículo o maquinaria que facilite tu trabajo. Sentimentalmente estarás muy demandante y habrá reclamos si no se atienden las expectativas y necesidades. Inviertes dinero en un nuevo proyecto. Reparaciones eléctricas o electrónicas serán necesarias. Situación tensa en torno a un Hijo(a). Alimenta tu cerebro con vitaminas adecuadas y con buenas lecturas.

Elemento: Aire, Planeta: Urano, Estación: Invierno, Carácter: Muy sociables, A favor: Son muy altruistas, En contra: Imprevisibles, Día de la semana: Sábado, Color: Turquesa, Perfumes: Todos los aromas naturales.

Aries

Tiempo de recibir terapia de algún tipo, ya sea física o psicológica. Situaciones de pareja que negociaran para seguir adelante o definir una separación. Viaje corto. Es buen momento para investigar estrategias para hacer crecer tu negocio o pedir un ascenso. Retomas una disciplina física. Preocupación por salud o seguridad de un familiar.



Cuida tus recursos económicos y no debes de confiarte en las rachas pasajeras ya que las altas y bajas económicas en este periodo serán continuas. Tendrás que enfrentar una situación con tu pareja de ajuste por un evento que provoca celos. Remodelas o haces mejoras a tu casa. Asunto con aseguranza. Viajes cortos.



Habrá tema de bienes raíces en este mes que tratar. Largas conversaciones por tratos de negocio. Plan de viaje crucial para intereses económicos. Se te solicitara bastante por la ejecución de tu trabajo o servicio. La vida sentimental esta en un proceso de ajustes, pero tomara mas tiempo el considerar un compromiso más serio y al mismo tiempo este tema te abarcara como el más importante.







Terapeuta y Astróloga Cristina García Terapeuta: Lic. Abraham García G.



El trabajo fluye considerablemente y buscas trabajar también en un proyecto relacionado con tu casa. Sientes que estas en un buen momento para darte a conocer profesionalmente. La relación amorosa puede ser difícil o al menos no tan divertida. Juntas y cursos a los que asistirás. Cuidar pies y piernas.



Asunto con casa o terreno. Estarás defendiéndote de un acoso. Estas despuntando en tu trabajo y el reconocimiento e ingresos lo proyectará. Este es un periodo en donde prefieres la estabilidad que te puede ofrecer una relación. Cuidarse vías urinarias, huesos y articulaciones, dentadura.

Capricornio

Tendrás que limitarte económicamente este periodo porque, aunque tengas buenos ingresos, es tiempo de que te pongas al corriente en deudas pendientes. Actividades en contacto con la naturaleza. Asunto médico. Trámite forano. Disciplinas que favorecen la salud. En el amor eres selectivo y precavido.



Buen momento para ampliar un negocio o abrir una sucursal. Los ingresos estarán fluyendo regularmente. Habrá viajes en este mes. Asunto importante que considerar respecto a escuelas y cursos de hijos. Arreglos a tu casa o negocio. Cambio físico favorable ya que te interesa verte bien y bajar de peso.



Tiempo de posicionarte en tu trabajo. Buen momento para un ascenso o despuntar en un negocio. El amor y la pasión estarán en apogeo y el romance será un tema importante en el que aplicarás toda tu atención. Resuelves un trámite que te tenia nerviosa. Disciplinas físicas y mentales en práctica.

**Piscis

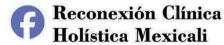
Asunto con la salud de una persona mayor. Cuidados a tu propia salud y atendiendo este tema. Ahora sientes que has fantaseado mucho con temas personales y que es tiempo de aterrizar para así encargarte de disciplinas económicas, físicas e inclusive trabajar en ti desde el tema psicológico. Viaje corto. Asunto con bienes raíces.

Wirgo

Buen momento para hacerse un tratamiento o cirugía estética o por salud. También el de transformar alguna situación que haya sido desagradable tomando decisiones distintas a las elegidas anteriormente. Interés en temas estéticos y de hábitos saludables. Viaje interesante. Te acercas mas a un familiar y quieres tener contacto.



Tus gastos están al límite, tiendes a endeudarte en este periodo. En la necesidad de capitalizarte buscas nuevas alternativas laborales y encuentras respuestas a mediados de febrero. El amor estará en segundo plano ya que será más importante atender tu trabajo y buscar actividades que te distraigan, pero también te cultives.



- * Psico-Astrología
- * Psico-Tarot
- * SERVICIOS Método Yuen
- * Psigenealogía
- * Equilibrios de Energia
- * Biodescodificación
- * Constelaciones Familiares
- * Radiestesia
- * Diagnostico energético
- * Temazcal
- * Flores de Bach

CITAS: 686 118 61 09



WORKAHOLIC

EL LUGAR PERFECTO PARA COLABORAR, **DESARROLLAR NEGOCIOS** Y CRECER PROFESIONALMENTE.

Eventos de Networking Salas de Juntas Salas de Conferencias Áreas de Coworking Restaurante & Bar

Adquiere tu membresía y conviértete en







CLUB DE NEGOCIOS | # L I F E S T Y L E

PARADOR TURÍSTICO - TRUCK STOP Dagal Batáquez





Sanitarios





Recargas **Telefónicas**

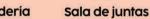


Cajero tarjetas de crédito, débito y monederos Automático



Lavanderia







Ctra. a San Luis R.C Km44
658 514 26 17

Restaurante Dagal www.dagal.com.mx





insumed.com.mx