

Actitud dm

Mexicali / Valle Imperial / Ensenada

No.197 Año16 / Junio 2024

**Paternidad
& Salud Mental**

Synaptica

**Graduación
VMCSH 2024**

**VDG:
Los 6 sitios
Imperdibles**

Ejemplar Gratuito

**CARLOS
PATINO**

Comprometido con la comunidad


ALBORADA
DEPARTAMENTOS

VISITA LA CASA CLUB

DEPARTAMENTOS EN ZONA DORADA

INFORMES 686 588 3231



www.casascadena.com

EL BRILLO NOS CARACTERIZA
DESDE HACE MÁS DE 35 AÑOS



NUEVA UBICACIÓN



TE ESPERAMOS CON ANSIAS EN:

**MARIANO ARISTA #1501, LOCAL 1
ESQ CALLE G, COL. NUEVA
FRENTE A CENADURÍA SELECTA.**

☎ 686 554 3830

📘 Kirat Tradición Joyera

Visita nuestra web

actitudm.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

Juan Carlos Villegas
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 de esta revista, son responsabilidad de los autores y anunciantes. Queda prohibida su reproducción total o parcial.



DR. DAVID
PAREDES

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

TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES GINECOLÓGICAS



NUEVA
UBICACIÓN:

**AV. ÁLVARO
OBREGÓN #846**

Citas:  (686) 523 7242

 @drdavidparedes

 @drdavidparedes

Chef Javier Plascencia



Fuimos los más contentos junto con todos los bajacalifornianos al enterarnos de la estrella Michelin con que fue galardonado nuestro invitado en portada en junio 2020, el Chef Javier Plascencia con su restaurante Animalón.

Realizamos también en aquella época una entrevista en vivo por instagram, donde nos abrió su corazón y compartió desde sus inicios, desde que trabajaba en el restaurante con su padre en Tijuana, sobre su hijos, sus proyectos en otras regiones y sus metas dentro de esta creciente industria gastronómica.



Fue a mediados de mayo que la Guía Michelin emitió su lista de ganadores, destacando entre ellos con la Estrella Roja al restaurante Animalón. Las estrellas son preciadas por todos, pero hay unas que destacan por su perfección y la representación del esfuerzo, trabajo y pasión que profesionales ponen día con día para generar creaciones inigualables... Esa es la Estrella Michelin, que este año el chef bajacaliforniano Javier Plascencia ganó por su talento y dedicación.

Animalón, restaurante diseñado bajo las faldas de un encino de más de 200 años del Valle de Guadalupe, y donde se desarrolla una degustación y maridajes extraordinarios con vinos de la región, hoy es el premiado con esta Estrella Michelin, que no solo ha dejado orgulloso y perplejo al chef, sino a todos los bajacalifornianos.

¡ENHORABUENA!

Puedes disfrutar la nota de portada del chef Javier Plascencia en nuestro portal <https://actitudm.com> Así como la entrevista en nuestro canal de youtube.com



FASHION FEST 2024

Liverpool Mexicali nos transportó al spot de la moda y estilo con el evento FASHION FEST 2024 mismo que recibió cientos de asistentes, que disfrutaron de la moda, música y arte.

En un ambiente lleno de moda y estilo, las asistentes tuvieron el privilegio de ser los primeros en descubrir la exclusiva presentación de la colección primavera verano 2024.

El evento que tuvo lugar en el corazón del Centro Histórico, no solo ofreció un despliegue de tendencias y diseños vanguardistas. Además del desfile, música, baile y arte, fueron partes de esa noche teniendo la oportunidad de presenciar la coreografía de The Tequila Movement. Y del arte en vivo por el artista plástico Boms. Sin lugar a duda, fue una experiencia única. Los outfits presentados por su estilo sofisticado y sus diseños que realzan la belleza de la mujer contemporánea consolidan a Liverpool Mexicali como una referencia indiscutible en el mundo de la moda.



EL VERANO ... Y LAS VÁRICES

Dr. Alejandro Nuricumbo



En esta temporada de verano te compartimos la mejor información en relación a las molestas varices.

Es conocido que cuando hace calor las venas presentan una dilatación más importante, por lo mismo retienen más sangre y suelen aparecer más síntomas como dolor, cansancio, pesadez y edema (hinchazón en tus piernas).



En esta temporada, suelo medicar a mis pacientes, y usar algunos flebotónicos que ayudan con estos síntomas, sin embargo por el calor es más difícil que mis pacientes utilicen una prenda de compresión, por lo que el tratamiento no suele ser óptimo. Además, las pacientes suelen usar ropa de verano más corta, shorts, vestidos cortos, que obviamente hacen más visible el problema estético de las varices.

En verano también las personas suelen salir de vacaciones, abandonan sus hábitos de alimentación y ejercicio y suelen consumir más sal en sus alimentos, todo esto agrava el problema, ya que los alimentos elevados en sodio suelen causar mayor edema y mayor pesadez en las piernas.

Frecuentemente me preguntan si se puede hacer algún tratamiento durante el verano, y la respuesta es que si, se puede hacer tratamientos quirúrgicos, médicos y cosméticos sin ningún problema, las varices no son intradérmicas, están por debajo de la piel, por lo cual, después de una sesión de escleroterapia por ejemplo, la paciente se puede exponer al sol, sin ninguna restricción. **Incluso la exposición al sol mejora el resultado cosmético de cualquier tratamiento de varices en las**

piernas. La única recomendación es que consideren de 8 a 10 días en los cuales los pacientes presentan equimosis en las piernas (moretes) y estos suelen desaparecer a la semana, pero si no consideras esto podrías irte a la playa, incluso una fiesta con tus piernas marcadas.

Acércate con un experto en la salud de tus piernas, un angiólogo y cirujano vascular certificado, no arriesgues tus resultados o tu vida con personal que no sea experto, evita complicaciones y disfruta de los beneficios que una especialista en ANGIOLOGIA te puede ofrecer.

Que tengan excelentes vacaciones, Sinceramente...



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

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



ends
ENDOSCOPY & OBESITY

TRANSFORMA TU VIDA EN 2024

¡TU VIAJE HACIA UN FUTURO MÁS SALUDABLE COMIENZA AQUÍ!

**PRECIOS ESPECIALES EN
PROCEDIMIENTOS BARIÁTRICOS**



Paternidad & Salud Mental

El proceso a la paternidad si bien no es tan aparatoso ni evidente como la maternidad, también supone una serie de cambios que te preparan para cuidar de este nuevo ser que está por llegar al mundo.



El padre juega un papel importantísimo en el desarrollo psicológico de sus hijos, mismo que si bien es un proceso complejo, podría resumirse de la siguiente manera: Durante el crecimiento los humanos somos extremadamente vulnerables y dependemos al 100% de nuestros cuidadores, nuestro aprendizaje conductual depende también de las relaciones y personas que conocemos que nuevamente en nuestros primeros años serán nuestros padres.

Uno de los cambios biológicos mas estudiados es la disminución en los niveles de testosterona cuando el padre esta cerca del bebé, ya sea in útero (como cuando se sienten los latidos del bebé o sus pataditas), cuando lo cargas o cuando lo miras las primeras veces). Al ocurrir esto bajan los niveles de agresividad del padre y este puede realizar mejor sus labores como cuidador sin representar un riesgo para el producto o para su madre.

El estrés que causa el abandono real o percibido puede dañar permanentemente las estructuras que regulan las emociones y facilitar el desarrollo de enfermedades mentales en la vida adulta.

al mismo tiempo la relación entre los miembros de la familia debe mantenerse armoniosa y funcional o generará daños en estas estructuras que se llevarán al futuro bajo la condena de repetirlos.

Otro cambio importante es el incremento en los niveles de oxitocina, hormona que promueve el apego y amor incondicional e inagotable que puedes sentir solo por tus hijos.

La responsabilidad de ser padre es monumental y para ejercerla y disfrutar de la maravilla del vínculo con nuestros hijos necesitamos mantener nuestra salud mental. Muchas veces los hombres creemos que nuestra salud mental es inmune o que no se enferma, que es cosa de ganas o carácter, este pensamiento machista puede alejarnos de recibir tratamiento oportuno y mas allá de dañarnos a nosotros, también puede dañar a nuestros hijos (por ejemplo un padre deprimido no jugaría con sus hijos ni les haría caso y estos podrían sentirse abandonados).

Una diferencia importante con las madres en quienes la liberación de oxitocina y neuromodulación en los circuitos de cognición social y teoría de la mente es persistente a través de los años, es que en los padres estos cambios ceden entre los 4 y 5 años del hijo, lo que da justo esta sensación de que el padre es menos apegado a los hijos que la madre.

Debemos recordar que los hijos no son niños para siempre y la oportunidad de convivir con ellos es un tiempo limitado e irrepetible, así que papá: si te sientes nervioso, triste o sin ganas frecuentemente o sientes que algo no está bien, ven con nosotros, podemos ayudarte.

Dra. Adriana Rodríguez
Dr. Juan Vélez



synaptica
Psiquiatría de alta especialidad

Av. Zaragoza 1949 Col. Nueva T. 686 552 2588

MANIFIES DESIGN CENTER

ART OF LIVING
NEW COLLECTION



3,6 y 9
MESES SIN INTERESES
EN TODA LA TIENDA

CONSULTA TÉRMINOS Y CONDICIONES



www.manifiestodesigncenter.com

Suc. Mexicali Tel:686-104-94-02 PLAZA LIENZO, Calzada Manuel Gómez morin #799 C.P 21259 Mexicali BC

Matriz Tijuana Tel:664-686-54-04 Blvd. Agua Caliente 10084, Revolucion, 22015 Tijuana, B.C.



LIKE ACTITUDM.COM



La asociación Mujeres por Mujeres realizó el BINGO con causa, evento pro-fondos para la prevención del cáncer, los asistentes se divirtieron mucho apoyando este noble objetivo.



S SANDOVAL
Clínica Estética y Capilar

Como
MAGIA



Dr. Erik Sandoval

el experto en
Rejuvenecimiento

Agenda tu cita con nosotros

Sede Mexicali
+52 686 389 2661

Sede Tijuana
+52 664 772 4965



**¡Escanea para
agendar!**

Día de las Madres

Como ya es una tradición el **Comité de Damas del Casino de Mexicali**, celebró a las **mamás** casinistas. La guapísima reina **Ana Sofia Cano Mora** fue magnífica anfitriona de tan especial evento.



SU SALUD ES MI COMPROMISO

Experto en padecimientos del sistema esquelético



DR. OSCAR GARCÍA TOVAR

Traumatología y Ortopedia
Microcirugía Articular

📞 686 553 65 58

Emergencias: 686 198 50 92

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

LIKE



Graduación 2024



Así celebró VMCHS su graduación generación 2024, con un desfile de elegancia, alegría y orgullo, donde los graduados y papás se divirtieron a lo grande.



Si tienes un emprendimiento o negocio y deseas registrar tu marca, lo primero que debes saber es qué tipo de marca tienes y en qué clasificación se encuentra. La marca es el elemento distintivo de productos y servicios en el mercado, con respecto a los productos o servicios de terceros, por lo tanto, debes conocer perfectamente qué tipo de marca tienes y en qué clasificación se encuentra.

Para esto, es importante advertir que en México el Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial (IMPI) reconoce cuatro tipos de marcas:

Nominativa

Son aquellas que identifican un producto o servicio a partir de una denominación; pueden constituirse de letras, palabras o números y contener signos ortográficos que auxilien a su correcta lectura.

Innominada

Son aquellas que identifican un producto o servicio y se constituyen a partir de figuras, diseños o logotipos despro-vistos de letras, palabras o números.

Tridimensional

Son los envoltorios, empaques, envases, la forma o presentación de los productos en sus tres dimensiones (alto, ancho y fondo). Deben estar desprovistas de palabras o dibujos.



Registra tu marca!! Protégé tu Negocio

Lic. Sarah Saldivar

Mixta

Se constituyen de la combinación de cualquiera de los tipos de marcas anteriores, por ejemplo:

- Denominación y diseño.
- Denominación y forma tridimensional.
- Diseño y forma tridimensional.
- Denominación, diseño y forma tridimensional.

Para poder clasificar tu marca, existe la Clasificación Internacional de Bienes y Servicios, también conocida como Clasificación de Niza, que es un sistema de clasificación de bienes y servicios con el fin de registrar marcas, establecido por el Arreglo de Niza de 1957.

Esta clasificación funciona de la siguiente manera: existe un clasificador con 45 descripciones distintas, las cuales se encuentran divididas de la siguiente manera: del número 1 al 34 son productos y del número 35 al 45 son servicios. Dentro de estos supuestos, debes encuadrar ya sea el producto que ofreces o el servicio que brindas.

Recuerda que es importante asesorarte con especialistas en la materia para evitar una negativa de registro o una mala clasificación y así evitar perder una importante inversión.

Para una asesoría personalizada, encuéntrame en redes sociales, en Instagram y Facebook como @licsarhsaldivar.



Lic. Sarah L. Saldivar Vindiola
licsarhsaldivar@gmail.com



Llevamos **más de 16 años** simplificando los procesos de tu negocio, brindándote las mejores **soluciones administrativas que tu empresa necesita:**

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



¡Este mes, tenemos las mejores promociones para tí!

Cambia tu **SISTEMA** a
CONTPAQi®
y obtén un
40%
de descuento

Llegó el mejor **MOMENTO**
PREVENTA 2024
15% de descuento
en ACTUALIZACIÓN
(un solo producto)
25% de descuento
en compra SUITE
(dos productos o más)

Vigencia del 3 al 30 de junio 2024
APLICAN RESTRICCIONES

Síguenos: **Facebook: Soluticamxl**
Llama hoy mismo:
teléfono **555-0051**

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





CARLOS PATIÑO

Comprometido con la comunidad

Con objetivos fuertes y claros, y un proyecto encaminado al bienestar de los mexicalenses, apoyándolos en el desarrollo y el de sus familias, es lo que emprende hoy el empresario Carlos Patiño García.

Patiño García, egresado de la máxima casa de estudios UABC cimarrón, Contador Público especialidad en Fiscal, ha sabido combinar su amor por los números, con su espíritu emprendedor mismo que lo ha llevado a formar uno de los más sólidos grupos de innovación empresarial que le ha brindado grandes satisfacciones.

Su desarrollo profesional lo ha encaminado a trabajar por y para la ciudad que lo vio nacer, esto lo motivó a apoyar, desde la trinchera política muchas causas sociales. Una de las experiencias más enriquecedoras fue participar en la contienda electoral como candidato a diputado por el Distrito 3, lo que le dio la oportunidad de conocer de primera mano las necesidades reales de los mexicalenses.

Garantizar la calidad del aire que respiramos es parte de sus aspiraciones para crear un mejor Mexicali.

Hijo de Heberto Patiño Lomelí, empresario y pionero de Mexicali, y de Jovita García Quintero, gran mujer y excelente madre, Carlos Patiño García, creció en un ambiente de esfuerzo, pues el campo, al ser él y su padre también agricultor, le mostró que el empeño diario y la pasión que le emprendas a tus proyectos, genera resultados extraordinarios.

“Quiero serle útil a la comunidad, mi prioridad es que las familias cachanillas tengan acceso a espacios públicos que promuevan la inclusión, el bienestar y el desarrollo integral. Quiero defender la búsqueda de un Mexicali más próspero y unido”.



CRECIMIENTO PROFESIONAL

La amplia carrera profesional de Carlos Patiño García lo ha llevado a formar parte profesional, empresarial gestión social y gubernamental, pues ha laborado como Fiscal de Servicios Públicos Federales en la Secretaría de Contraloría y Desarrollo Administrativo, así como en la Secretaría de Hacienda y Crédito Público como interventor con cargo a caja y en el Patronato de Fiestas del Sol. Asimismo, en el ámbito privado ha desarrollado su carrera de siendo parte del Despacho Contable Salgado Legaspy, C.P. Roberto Pedraza Mendoza y CIAS S.C y en Patiño Veloz y Asociados.



“Nuestro grupo empresarial y su diversificación de giros empresariales nos permiten llegar a los diferentes sectores de la población, ofreciendo productos y servicios de alta calidad y con la satisfacción de dar siempre un valor agregado para beneficio del consumidor”.



La honradez, el respeto, la solidaridad y el amor al prójimo, son valores que nos solo se inculcan con divulgarlos, sino también con el ejemplo, y Patiño García ha sido parte de acciones altruistas llevando apoyo de toda clase a colonias y familias vulnerables, siendo ese también una de sus mayores metas en la vida, ayudar a quienes más lo necesitan.



El venir de cuna de pioneros, quienes dieron todo y más para forjar la tierra que lo vio nacer, la tierra que le ha dado más que una casa, un hogar, le ha brindado el ahínco para emprender múltiples facetas que hoy le dan la certeza de estar generando un mejor espacio y lugar para que tanto su descendencia como la de miles de bajacalifornianos pueda vivir tranquila y en paz.

“Estoy eternamente agradecido con nuestra ciudad, por lo que mi compromiso es devolver a Mexicali todo lo que me ha dado”.

LA FAMILIA, SU MAYOR INSPIRACIÓN

La fuente de todo su coraje, su pasión y dedicación, por quienes lucha incansablemente para dejar un mejor lugar donde crecer y desarrollarse, es su familia. Su esposa Daniela Rivas y sus hijos Valentina, Isabella, Máximo I, Roberto Carlos II y Luciano Heberto III, son su inspiración y quien le inyectan la fuerza para crear, idear y forjar un mejor futuro.

“Son mi principal fuente de inspiración, mis hijos, con quienes comparto sobre la cultura del trabajo y valorar lo que nuestra tierra nos otorga si la queremos y cuidamos”.



Uno de sus más ambiciosos y visionarios proyectos es MEXAA Grupo de Innovación Empresarial, conformado por un grupo de empresas de distintos giros creadas mediante la identificación de una necesidad y por lo tanto la oportunidad de negocio, empresas que hoy son reconocidas como compañías consolidadas y que se distinguen por brindar servicios y productos de alta calidad, enfocados en la satisfacción plena del cliente.



¡Será Niña!

Felices con la llegada del nuevo integrante, la familia Hernández Ávila invitó a amigos y familiares a la revelación de sexo de su próximo bebé



Dra. Adriana Magaña

Consultor Internacional de Lactancia Certificado
IBCLC

Pediatra & Asesoría de Lactancia
Asesoría de Alimentación
Complementaria



Cédula de Médico 8040446
Cédula de Especialidad 10999782
Diplomado en Nutrición Pediátrica

Agenda tu cita:

686 523.8014

686 199.5992

Especialidades Almater
Calle C. Suites 102-A
Mexicali, BC



@pediatra.adriana



BAUTIZO *Diego*

Stephanie Herrejón Galaviz y el Dr. Jesus A. Gaytán Rosales invitaron a familia y amigos a celebrar el bautizo de su hijo **Diego Alexander Gaytán Herrejón**, lo acompañaron como padrinos en este sacramento **Paulina Alejandra Rodríguez Buelna** y **Gabriel Iván Herrejón Galaviz**.



Especialista en cuidados paliativos y en el manejo del dolor crónico lumbar, cervical, postoperatorio, dolor por artritis, fibromialgia, neuralgia del trigemino, migrañas...
#vivesindolor

Av. Madero #998 Int. 9
Tel. 686 516 0092
Cel. 686 160 0300 y 653 534 5420
Email. dromarcanizales@hotmail.com

Contamos con visita domiciliaria





Neuroplasticidad y la infancia

Por: Psic. Marissa González

Cuando hablamos de neuroplasticidad nos referimos a la capacidad del sistema nervioso para modificar su estructura y funcionamiento.

Estos cambios se producen por la interacción con el entorno y tienen lugar durante las diferentes etapas del neurodesarrollo. Esta permite la reestructuración y recuperación del cerebro debido a que las neuronas se regeneran a nivel anatómico y funcional para crear nuevas conexiones sinápticas (conexiones entre neuronas) y reforzar las conexiones ya existentes. Por ejemplo, si se produce algún daño, el cerebro tiene la capacidad de que otra área asuma las funciones que realizaba el área dañada.

La plasticidad cerebral está en su máximo punto en etapas iniciales del desarrollo, sobre todo en la infancia.

Los cambios en el cerebro de los niños se producen continuamente con cada nueva experiencia. Durante esta etapa tienen lugar varios procesos de crecimiento neuronal que ocurren por ciclos. En estos "periodos críticos" se produce un gran desarrollo de las neuronas y sus conexiones, facilitando al niño la interacción con el entorno y el aprendizaje del mismo con el menor esfuerzo.



Las conexiones neuronales que se dan durante los primeros años de vida son, aproximadamente, el doble que en la etapa adulta.

Conforme el niño va creciendo tiene lugar un proceso denominado "poda sináptica" que consiste en la eliminación de este exceso de sinapsis. Posteriormente comenzarán a establecerse conexiones y patrones únicos en cada persona. Este proceso se extiende hasta la adolescencia.



Por este motivo, si un niño/a presenta dificultades atencionales, motoras, de lenguaje, del control inhibitorio, etc. ya sean por causas madurativas o por algún tipo de daño, es muy importante comenzar con la estimulación o rehabilitación de dichas funciones de la forma más temprana posible.

La estimulación temprana y las experiencias positivas pueden mejorar la neuroplasticidad infantil, como por ejemplo:

- Crear un vínculo de confianza y seguridad padres/hijos
- Exposición a estímulos sensoriales y a contextos diferentes
- Actividad física
- Alimentación saludable.
- Descanso adecuado.
- Aportar cariño, comprensión, apoyo.
- Cuidar el lenguaje y cómo nos dirigimos a ellos.
- Proporcionarles autonomía en la realización de tareas.
- Reforzar sus logros.
- Ayudarlos a conseguir una adecuada gestión emocional.
- Establecer límites.
- Dedicar tiempo al juego.
- Fomentar la interacción con sus iguales.
- Compartir tiempo de ocio juntos padres/hijos.

Otro de los factores que debemos tener en cuenta durante la infancia, en este caso porque influye de forma negativa en el desarrollo de los niños, es el estrés. Ser expuestos a situaciones de estrés o ansiedad puede dar lugar a una neuroplasticidad desadaptativa, aumentando el riesgo de trastornos emocionales, de conducta, mentales o déficits cognitivos.

Recuerda que todo lo que hagas hoy por los niños, repercutirá en un mañana para ellos, y para el mundo.

Psic. Marissa González Meza
 Psicóloga Clínica
 Psicoterapeuta
 CP 9219221

Av. Islas Mindanao #555
 Jardines del Lago
 ☎ 686 201 6515



FASHION
 Beauty Salon
 Plaza San Pedro

Salón. 905.6090
 Cel. (686)305.2312
 Plaza San Pedro, Local 10

Fashionsalon.plazasanpedro
 FashionByBeverlyHillsSalon

Planes a Futuro

Por Gladis Velázquez



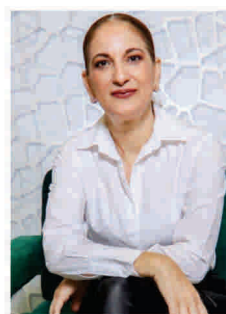
¿Habré ahorrado lo suficiente?
 ¿Tendré que comenzar a gastar menos?
 ¿Tengo bienes a mi nombre que me ayudarán a mantener mi economía en mi etapa de adulto mayor?

Aunque es correcto preguntarse esto, lo ideal sería tener la seguridad y estabilidad financiera suficiente para no tener la necesidad de cuestionarnos sobre el tema.

No hay una edad exacta para comenzar a planear el retiro, lo recomendable es empezar lo más pronto posible, en teoría suena muy fácil, pero en la realidad siempre hay imprevistos y gastos necesarios para vivir que nos impiden preocuparnos por los gastos del mañana.

Pensar en tu retiro no debe quitarte el sueño, sólo recuerda no gastar de más, tener un plan de vida y ahorrar lo antes posible.

La mayoría piensa que la educación financiera gira en torno al ahorro, cuando en realidad una de las lecciones más importantes que promueve es **el gasto responsable**.



@gladiscuidaloqueamas
 686.2217684 y 686.606.0347

Te tengo una noticia, hay cosas que puedes hacer hoy mismo que te ayudarán a prepararte y ahorrar lo suficiente para llevar una vida tranquila, incluso con el beneficio de que estos ahorros pueden ser deducibles de impuestos para ti en tu declaración anual, todos los regímenes fiscales tienen acceso a ello.

El ahorro para el retiro es fundamental para garantizar un futuro financiero sano y tranquilo. Permíteme explicarte por qué es tan relevante:

Emergencias e imprevistos:
 Puedes formar un respaldo económico para enfrentar situaciones inesperadas como enfermedades o accidentes, la esperanza de vida ha aumentado y en la etapa de adulto mayor se generan los gastos más fuertes.

Metas específicas:
 Tener un objetivo como comprar bienes materiales, hacer el viaje de tus sueños, establecer un negocio, etc.

Fondo de retiro:
 Dinero que se destina para solventar tus gastos diarios una vez que llegues a la etapa de adulto mayor.

En Integra Asesores, revisamos contigo de manera personal tus metas y sueños; juntos desarrollamos un plan que te permitiera cumplirlos, nuestra misión es acompañarte en esta etapa de decisión y acción.

Gracias por poner en nuestras manos lo que más amas.

EL AMBIENTE IDEAL PARA CELEBRAR A **Papá**

TAVOLA TRATTORIA

PLAZA LA GRAN VÍA
www.tavola.mx

BOTICAS Guadalupana® ... y Santo Remedio

Velando por tu salud desde 1928

SUPER FOODS

Estamos en:

- Calz. Cety's #2681 L-1, Plaza Marsella T. 686 565 88 63
- Oaxaca #3299, Col. Luis Donaldo Colosio T. 686 552 19 85
- Brasil #794-1, Cuauhtemoc Norte T. 686 905 15 72
- Lázaro Cárdenas 2498-A Col. El Porvenir T. 686 555 93 36
- Blvd. Anahuac # 298-1, Villas del Rey T. 686 837 08 13
- Centauro del Norte 1500, División del Norte T. 686 556 45 18

6 Lugares Imperdibles en Valle de Guadalupe

El Valle de Guadalupe, es un destino que cautiva los sentidos, a solo 3 horas manejando y con un clima templado en junio de 20 a 25 grados Celsius, siempre te ofrece una nueva y divertida aventura.

Después de 4 años disfrutando de este entretenido trabajo, conociendo restaurantes, viñedos y alojamientos, me di a la tarea de crear contenido para que tengas un antecedente al planear tu viaje al VdG. ¿Ya conoces Ensenadaoficial? ¡Muy fácil! Encuéntranos en Instagram y podrás conocer la experiencia en reels que te ofrecerá cada lugar.

Aquí te presentamos seis sitios que no puedes dejar de visitar si deseas sumergirte en la magia de este paraíso enológico.



2 Limbo Hotel Boutique

Un Refugio de Relajación

Situado en el corazón del valle, Limbo Hotel Boutique este hotel es un oasis de tranquilidad, donde puedes disfrutar de un baño en su alberca al aire libre o regalarte un masaje relajante. La terraza del último piso ofrece un mirador perfecto para contemplar el atardecer. Su restaurante es otro de sus puntos fuertes, donde puedes desayunar y almorzar rodeado de la naturaleza, sumergiéndote en la serenidad de los viñedos.

3 Alma Tierra Restaurante

Gastronomía y Música en Vivo

Ubicado en Ojo Azul Resort, en restaurante Alma Tierra el chef Alejandro Flores te invita a probar su famosa costilla de res braseada al vino tinto sobre un risotto al parmesano, una combinación perfecta de sabores. La cava de degustación es ideal para los amantes del vino, con tintos Merlot y la reserva de la casa Cabernet Franc. Los fines de semana, Alma Tierra se llena de música en vivo, creando una atmósfera perfecta para disfrutar de una comida y bailar al ritmo de géneros variados



2 Don Tomás Viñedo

Hospedaje y Vino en Armonía

Don Tomás Viñedo Cabañas: Sus cabañas al aire libre, con vistas impresionantes a las montañas, son el lugar perfecto para desconectar y disfrutar de la naturaleza. La propiedad se extiende con amplias áreas verdes y de recreación, ideales para explorar. No te pierdas el recorrido en carreta, degustando el excepcional vino 500 Reales 100% Grenache. Para cerrar el día, relájate en el 360 Winebar y disfruta de la mixología en su terraza con vistas panorámicas al valle.

Bloodlust Wine Bar

Innovación y Cultura del Vino



Bloodlust es un espacio único que celebra la cultura del vino independiente. Su diseño disruptivo y enfoque en la gastronomía local lo convierten en un lugar destacado en VdG. Además del vino, Bloodlust ofrece una variedad de destilados, espirituosas, kombuchas y cervezas artesanales de la región. Los chefs Alejandro Burgos y Miguel Galvez lideran una oferta gastronómica innovadora que se adapta a la dinámica de Baja California.

5 Aximia Vino Elemental

Arquitectura y Vino en Armonía



Aximia es una vinícola-restaurante que destaca por su arquitectura eco-amigable y su deliciosa oferta culinaria. Entre sus platos imperdibles están el pulpo, el Rib Eye y el risotto de mole con camarones. La bodega, construida en tres niveles para aprovechar la gravedad en el proceso de vinificación, es una obra maestra del arquitecto ensenadense Jorge Salazar. Este es el lugar perfecto para comenzar tu recorrido por el valle, disfrutando de una tarde amena en un entorno familiar y acogedor.

6 Relieve Vinícola

Relajación y Calidad en Cada Copa

Aquí puedes disfrutar de una exquisita tabla de quesos y vinos frescos, como la mezcla de Chardonnay con Chenin Blanc, ideal para los días cálidos. Las vistas desde la bodega son espectaculares, ofreciendo un panorama completo del viñedo y su pintoresca propiedad.



El Valle de Guadalupe te espera con estas y muchas más experiencias que combinan la belleza natural con lo mejor de la enología y gastronomía de Baja California. ¡No esperes más para descubrir este paraíso vinícola!



Daniel Salazar Tello
Ensenadaoficial



Visítanos en nuestra web
actitudm.com



Escaneame



Síguenos



¡Felicidades papá!

686 566 79 06
Citas: 686 351 87 55
Footcareoficial
Blvd. Benito Juárez 1642 Plaza San Angel L-5

FootCare
Professional Pedicure

LOZANO
LABORATORIOS

- Análisis Clínicos
- Consulta Médica
- Ultrasonidos
- Rayos X

Servicio a domicilio



Matriz Reforma | Anáhuac | Plaza 686

Hospital Hispano | Hospital Hispano Sur

(686) 211 0600

laboratorioslozano.com

ALMA 50 años

Noe Rodriguez y su hijo Noe Alfonso celebraron muy contentos el cumpleaños #50 de Alma Chavarria Orozco, reunidos con familiares y amigos en divertida reunión.



Dra. Sepúlveda

Ced. Profesional 7864609

Fortalece Tu PISO PÉLVICO

SILLA ELECTROMAGNÉTICA HIFEM



¡Sesiones de 30 minutos Sin Dolor!

- Después del embarazo
- Si padeces incontinencia urinaria
- Si deseas mejorar tu función sexual
- Post cirugía vaginal
- Si estás pasando por la menopausia
- Si sufres de dolor pélvico crónico o alrededor de la abertura vaginal.

☎ 686 290 6281
☎ 686 161 0818

DUO MEDICAL SPA Av. Fco. I. Madero 1422 Col. Nueva, Mexicali, BC

Encuentra tu Revista

con nuestros patrocinadores

FALESTRA CLUB DEPORTIVO
 synaptica
 WORKAHOLIC
 Rosa Magenta NAILS, LASHES & BEAUTY
 elGarage PROJECT HUB
 TIERRA SONORA COLECTIVO
 SLSV
 ALMATER HOSPITAL
 KOORI JAPANMED CUISINE
 integra asesores Gladis Velázquez
 CORAZÓN ARTESANO
 Liverpool
 KOTORI Comida Japonesa
 MARGALA BOUTIQUE
 Deborahs COUTURE
 Todos somos Mexicali A.C.

Desayunos

baja brunch

local taste

BajaBrunch



El mejor sabor a todas horas

Encuétranos en:
Plaza Gran Vía
Calz. Cety's y Blv. Gómez Morín. 21259

Sushi

KOORI
JAPANMED CUISINE

KooriSushiMxl



Graciela y Florentino

A cinco meses de su boda con **Florentino Pereira**, **Graciela Rosas** celebró su despedida con familiares y amigos. Los novios herederos de **Gustavo Rosas & Patricia Alvarado LP.** Y **Florentino Pereira & Claudia Aldrete.**



EMPODERANDO FUTUROS LIDERES:

Alumnos Garage en InfoMatrix Nacional

Por Laura Solís

Recientemente alumnos de la Secundaria No. 66 y Secundaria No. 23 (donde docentes STEM Garage imparten clases) estuvieron participando en la competencia Nacional, InfoMatrix México 2024, llevada a cabo en Guadalajara, Jalisco, un evento donde se reúnen jóvenes de todo el país para celebrar la ciencia y la tecnología.



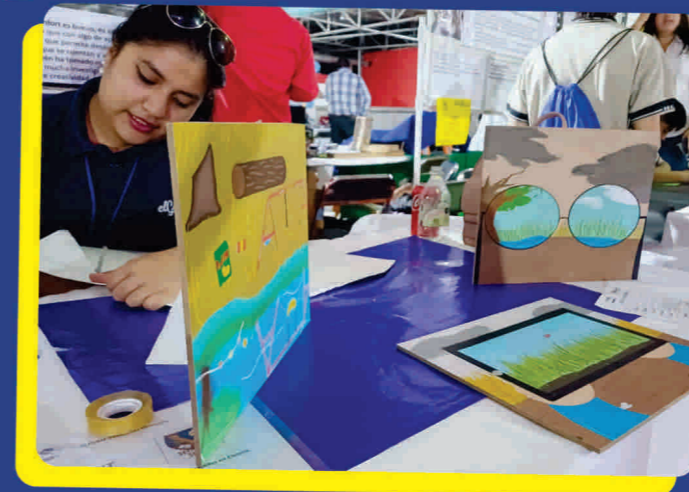
Orgullosamente ambos equipos obtuvieron resultados favorables. Por parte de la Secundaria No. 23, los estudiantes Christian y Daniel con su proyecto "Never give up" en la categoría de Arte y Diseño Digital obtuvieron medalla de bronce, mientras que Rafael, Héctor Daniel y Ángel Gabriel con su proyecto "Adicción musical" lograron posicionarse y de igual manera llevarse a casa una medalla de bronce.

Todo esto no hubiera sido posible sin el apoyo de sus maestros, Adriana Ramírez y Angel Valadez, respectivamente, por supuesto los directivos de cada una de las instituciones y los patrocinadores.

Impulsar la niñez y juventud de Baja California a través de la educación STEM (Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas) es uno de los objetivos principales que El Garage Project Hub de Grupo Educativo 16 de Septiembre desarrolla diariamente.

Con el apoyo de diferentes organizaciones e instituciones el impulso educativo en escuelas públicas ha ido creciendo a medida del tiempo; Coordinación General de Prevención del Delito y las Violencias, y Apple Education son dos grandes aliados que han beneficiado a un gran número de alumnos que reciben apadrinamiento por parte de estas organizaciones.

El apadrinamiento consiste en becar a niños, niñas y adolescentes de secundarias públicas para que ellos a través de El Garage Project Hub obtengan Talleres STEM donde puedan desarrollar sus habilidades científicas y socio formativas, con clases de Programación, Diseño 3D, Robótica, Maker Lab y mucho más.



elGarage
PROJECT HUB

grupoeducativo16sep
www.elgaragehub.com

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

Por: Cristina García



En este periodo tendrás un Stelium de planetas en tu signo, el Sol, Mercurio, Venus, Júpiter, y debes tomar decisiones en negocios. Pueden suceder cambios fabulosos que te impulsan económicamente. Se favorece compra venta importante. Tomas un crédito. Viaje importante. Asunto de bienes raíces o remodelación. Atiende tu salud ya que habrá un fuerte desgaste por exceso de actividades. Evita fumar, estas propensa a alergias, problemas respiratorios e inflamaciones en cadera o cintura, y manos. Estarás en una profunda introspección de las situaciones que has vivido y necesitas trascender. Necesidad de cortar lazos definitivamente con alguien con quien tenías una fuerte conexión. Sientes que mereces algo diferente en tu vida y trabajarás arduamente por cambiar alguna condición que te ha estado mortificando emocionalmente. Buscaras terapias alternativas y psicológicas. Evento desafortunado con mascota. Asunto legal en puerta.

ARIES

Tienes mucha energía para emprender nuevos proyectos. Es posible compres, vendas o arregles una propiedad. Mucha actividad nocturna o insomnio. Examen médico. Tiempo de reconciliación sentimental o de pasar buenos momentos en pareja. Asunto espiritual, desarrollo psíquico. Lecturas y cursos de superación personal.

VIRGO

Momento excelente en negocios, pero ten precaución con socios y revolver amistad u otras situaciones con estos porque te sentirás limitada en acciones para crecer. Proceso relacionado con tu salud que tendrás que revisar. Posibles planes de unión o matrimonio. Te organizas mejor en tu administración e inviertes en tu casa.

CAPRICORNIO

Cuida más tu salud y alimentación. Dolores o inflamaciones de huesos y articulaciones o dental. Distracción al manejar. Viajes cortos. Mucho trabajo y buenos ingresos. Periodo de buena suerte. Compra lotería. Aumento de poder personal y habilidades psíquicas. Gusto por plantas y decoración. Te alejas de una ex pareja que rondaba.

TAURO

Debes de ser precavido en viajes. Tendencia a accidentes por ejercicios imprudentes. Gastos excesivos. Puede ser que estes algo cargada de problemas o energías densas de otras personas. Medita y ten más contacto con la naturaleza. Evita gastos imprudentes. Se resuelve un trámite esperado. Habrá fuertes ingreso. Paga lo que debes antes de tomar otro compromiso.

LIBRA

Observa con detenimiento detalles de tu pareja y entiende señales y cambia conductas. Sentirás que estas en tu mejor momento productivo y esto te motivará a seguir avanzando a hacer algo diferente sumando medios de como aumentar tus recursos. Te interesan temas de medicina natural y mejorar costumbres alimenticias.

ACUARIO

Es tu momento. Habrá fama y prestigio para tu persona y profesión y esto te puede atraer clientes si tienes un negocio y/o buenas relaciones con personas importantes que te servirán para crecer. Procura no ser prepotente con personas bajo tu cargo. Viajes cortos de descanso y laborales. Inquietud por la relación de pareja. Pon mas de tu parte y escucha.

CÁNCER

Tiempo de cuidar tu salud y la de alguien cercano a ti. Periodo prospero laboralmente, posible ascenso o cambio económico positivo. Viajes cortos y festejos a los que asistirás. Reconocimiento por tu buen desempeño laboral. Sorpresa agradable. Sigue tu intuición e invierte en oportunidades que se presenten para multiplicar tu dinero.

ESCORPIÓN

Ambiente laboral tenso y con agresiones energéticas. Te sentirás presionada con el exceso de trabajo. Tomaras fuertes decisiones en situaciones y tiempos apremiantes. No te conviene ponerte en contra de la autoridad sino estudiar sus acciones y actuar con sigilo y respeto. Accionas un crédito de casa o carro.

PISCIS

Tiempo conveniente para renunciar a algo o a alguien que te ocasionó algún tipo de merma. Atenderás temas de salud pendientes. Achaques en huesos y articulaciones. Sensación de agotamiento y necesidad de descansar. Presión por exceso de trabajo. Reconocimiento por tus acciones profesionales. Trato con personajes importantes. Asunto espiritual.

LEO

Inconformidad o aburrimiento en tu relación. Buscaras sin mucho éxito por el momento hacer un cambio definitivo al respecto. Se avecinan cambios favorables en el trabajo y fluirás mucho mejor. Tratamiento estético importante. Los viajes rápidos y de placer se presentan. Capacitación. Disciplina para ayudarte en salud. Retos a ti mismo.

SAGITARIO

Confrontación con alguien que amas, (pareja, familia o amistad). Estarás en desacuerdo por sentir una actitud egoísta. Harás planes y cambios donde sueltes una codependencia y hagas tus cosas por separado. Exceso de trabajo. Reuniones sociales y viaje. Terapia complementaria y un curso que tomarás. Atracción por tema espiritual.



Terapeuta y Astróloga
Tels. 686 946 00 87 y 558 74 86
Terapeuta: Lic. Abraham García G.
T. 686 118 61 09



NOCHE DE GALA

Todos Somos Mexicali AC llevó a cabo la Noche de Gala Black & White organizada por la Comisión Mujer es Mexicali. Divertida velada tuvo lugar en Salón Ozara.



- SE CASA - Karen Fabiola

Con un brunch y rodeada de sus mejores amigas y familiares **Karen Fabiola López Cuevas** celebró su próximo enlace con **Jorge Cervantes Aguilar** ¡Los mejores deseos para la pareja!



PARADOR TURÍSTICO - TRUCK STOP Dagal Batáquez



Sanitarios



Seguridad y vigilancia



Recargas Telefónicas



Cajero Automático



Aceptamos tarjetas de crédito, débito y monederos electrónicos



Lavandería



Sala de juntas



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



Restaurante Dagal
www.dagal.com.mx



Aliados
en el **cuidado**

Consiente
a **Papá**

15%
Descuento

Productos *para su* **cuidado**

Rehabilitación, Diagnostico & Cuidado Vascular



Visítanos en la web
Insumed.com.mx

Mexicali

MATRIZ
Av. Reforma
Col. Nueva
(686)554-2908

Mexicali

Calle novena
1540 plaza alta
(686)104-6715

San Luis R.C.

Calle 12
y Revolución
Col. Comercial
(653)534-0094

Tijuana

Torre Platino
10488
Zona Urbana Rio
Tijuana
(664)635-3910

Hermosillo

Bldv Luis Donaldo
Colosio Murrieta 619
Plaza Colossus
Local 101
(662)108-9225

***PROMOCIÓN VÁLIDA DEL 10 - 17 JUNIO 2024
PREGUNTAR POR PRODUCTOS PARTICIPANTES***