

Actitudm

Mexicali / Valle Imperial / Ensenada

Año 18 / Edición 212 / Diciembre 2025

14 aniversario
Mujeres Empresarias
CANACO

Arte, Paella
& Vino

Vuelve a tu
Centro
Ivonne Olachea

Karla González

Trabajando por las
Familias Cachanillas



PIEDRAS PRECIOSAS DE LA MÁS ALTA GAMA
EN TU JOYERÍA KIRAT TRADICIÓN JOYERA

¡FELIZ NAVIDAD!



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

☎ 686 554 3830

📱 Kirat Tradición Joyera

 DR. JESÚS ANTONIO GAYTÁN
CIRUGÍA PLÁSTICA, ESTÉTICA Y RECONSTRUCTIVA

-  MASAJES POSTOPERATORIOS
-  DRENAJE LINFÁTICO
-  CAVITACIÓN
-  CÁMARA HIPERBÁRICA
-  LumiMax PL DEPILACIÓN LÁSER
-  ÁCIDO HIALURÓNICO
-  Hydrafacial
-  BOTOX
-  MORPHEUS8



Renova Clinic
AND MED SPA

BÚSCANOS EN  [renova_clinic_and_med_spa](https://www.instagram.com/renova_clinic_and_med_spa)  [Renova Clinic and Med Spa](https://www.facebook.com/RenovaClinicandMedSpa)
FRANCISCO I. MADERO 906, MEXICALI +52 (686) **234.2110**

Gracias por su confianza

CRÉDITOS

Adriana Guzmán Wood
Lic. en Mercadotecnia
Directora General

Cecilia Cortés
Gloria Torres
Ana Salgado
Diseño Editorial

Faviola Real
Redes Sociales

Saúl Oliveros
Cobertura de Eventos

Sergio Escobedo
Web Master

Mónica González
Facturación y Cobranza



18 AÑOS

Contigo



<https://actitudm.com/>

Informes eventos/publicidad: actitudm@gmail.com

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 atutores y anunciantes.

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS QUEDA PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL.

DR. ROMÁN VERA
AESTHETIC MEDICINE

Se acercan las fiestas de fin de año ¿YA PREPARASTE TU PIEL?

Todos queremos lucir espectaculares en las fiestas de fin de año. Son días llenos de reuniones, fotos y momentos especiales, y nada refleja mejor cómo te sientes que una piel radiante y bien cuidada.

Lograrlo no es cuestión de suerte, sino de preparación.

Hay tratamientos que necesitan tiempo para mostrar su efecto final.



BIOESTIMULADORES DE COLÁGENO

Estimulan el colágeno y la elastina, mejorando firmeza y calidad de piel. Actúan progresivamente y su efecto máximo se nota al mes de haberse aplicado.

LABIOS, NARIZ O MENTÓN

Los rellenos de ácido hialurónico son perfectos para reponer el volumen perdido, hidratar, corregir asimetrías y mejorar contornos faciales. Alcanzan su punto ideal entre 2 y 4 semanas de haberse aplicado.

BOTOX

Minimiza la contracción muscular, ayudando a prevenir la formación de arrugas profundas, dando resultados perfectos alrededor de las 2 semanas.

Este es el momento perfecto para planificar tus tratamientos y preparar tu piel. Complementar con una limpieza facial profunda o un tratamiento de **PDRN** con microagujas, es ideal para mejorar la textura y conseguir ese *glow* natural y saludable que todos buscamos.

¡Te espero en tu consulta de valoración y trabajemos juntos **para que tu piel sea tu mejor filtro**, en las fiestas de fin de año!

Dr. Roman Vera
Especialista en estética facial y corporal
Ced. Especialidad 14154456

Calz. Justo Sierra 801, Los Pinos
686 209 0041

¡Sígueme en mis redes!
f @ dr.roman.vera

...En portada

Con gran entusiasmo y una actitud llena de energía positiva, la **presidenta del DIF Municipal Karla González** y las integrantes del patronato —Laura López, Mariza Pérez Rull, Miriam Jo, Ana Elizabeth López, Monserrat Valdez, Mariza González, Paola Rivas, Nadia Hernández, Heidi Pimentel, Verónica González y Marissa Pimentel— se reunieron en el Estudio Valencia para una sesión fotográfica muy especial.

Bajo el lente del talentoso Eduardo Oviedo, y con el maquillaje y peinado de Alfonso Espinoza, cada una reflejó la calidez, compromiso y espíritu solidario que caracteriza su labor. Entre risas, anécdotas y conversaciones sobre sus próximos proyectos, el ambiente se llenó de unión, propósito y alegría.

En Revista ACTITUDM nos sentimos muy emocionados de preparar esta edición especial, cerrando el año con gratitud y entusiasmo, agradeciendo las bendiciones de un 2025 lleno de inspiración y nuevas historias por contar. ¡Felices fiestas y gracias por acompañarnos en este camino!



Adriana Guzman Wood

**ALFONSO
ESPINOZA**

hair Design



Rehabilitación ORAL *y sus pasos a seguir.*

Dra. Yadira Ortega
Smile Designer

En la actualidad desconocemos que, en la odontología, existen diversas especialidades como lo son la rehabilitación oral, donde nos enfocamos inicialmente en realizar protocolos que nos llevan a identificar clínicamente el factor que ocasiona la problemática en la cavidad bucal, brindando un diagnóstico adecuado para cada paciente, que nos lleve a una correcta planificación y un buen abordaje de tratamientos.

Donde el enfoque principal que buscamos es restaurar la función, devolver la estética, salud y equilibrio de la cavidad bucal, especialmente en casos de pérdida o deterioro de los dientes.

El proceso puede implicar varias etapas y la colaboración de diferentes especialistas:

Diagnóstico.

Planificar.

Preparación previa.

Ejecución de rehabilitación.

Control y seguimiento.

Sígueme en Instagram



@Dra.Yadira_Ortega

*Cada sonrisa cuenta una historia, y detrás de cada rehabilitación oral hay precisión, técnica y arte. La Dra. Yadira Ortega, prostodoncista, combina la ciencia odontológica con una visión estética y humana, logrando resultados que transforman no solo la sonrisa, sino también la confianza de cada paciente. Su compromiso con la excelencia, la actualización constante y la atención personalizada hacen de cada tratamiento una experiencia única, moderna y confortable.

Get a **Smile** you **Shine!**



Día del Médico



Hospital Mac Mexicali celebró reuniendo a su talentoso equipo de médicos en una amena convivencia llena de gratitud, obsequios y buenos momentos. Un evento organizado por el Lic. Marco Hernández Jefe de Ventas, Dr. Juan Pérez Dirección Médica e Ing. Roberto Cruz Dirección Administrativa.



HOSPITALES MAC

NUEVA Resonancia Magnética PHILIPS

PRECIO ESPECIAL

Simple

desde

\$3,000

Contrastada

desde

\$4,000

☎ 55 4169 8514
HOSPITALESMAC.COM



Vigencia al 31 de diciembre del 2025. Previa cita. Aplica únicamente en Hospital MAC Mexicali. Formas de pago efectivo, tarjeta de débito o crédito. Precios incluyen IVA. Consulte estudios de imagenología participantes. El precio puede variar de acuerdo al área del cuerpo que desea estudiar. No aplica para pacientes hospitalizados. No aplica en urgencias. No aplica en estudios especiales. En caso de interpretación urgente puede aplicar cargo adicional. El servicio de laboratorio clínico e imagenología se encuentra disponible 24/7. "De acuerdo con lo que dispone el artículo 5 del Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Publicidad, la presente publicidad se limita comercialmente a ofertas y promociones relacionadas al precio de los servicios exclusivamente". Responsable del Servicio: Luis Carlos Maldonado Martínez Ced. Prof. 7591081 Universidad Autónoma de Baja California, Ced. Esp. 10653976 Universidad Nacional Autónoma de México.

FESTIVIDADES & DEPRESION

Las diferencias entre el norte y el sur siempre han existido, pero algunas de ellas son perceptuales mientras otras son totalmente objetivas, una de las más importantes y de la que hablaremos aquí tiene que ver con lo que llamamos depresión estacional.



Dra. Adriana Rodríguez



synaptica
Psiquiatría de alta especialidad

☎ 686 552 2588

Av. Zaragoza 1949
Col. Nueva
Mexicali, BC

Esta ocurre como su nombre lo indica, durante una época específica del año, es decir, en el invierno muchas personas refieren que durante esta época del año su estado de ánimo puede disminuir de manera muy importante, algunas de ellas al grado de tener una depresión clínica completa, es decir, cuando menos 2 semanas continuas de sentirse triste o sin ganas de hacer las cosas casi todos los días, la mayor parte del día, pudiendo acompañarse de otros síntomas como cansancio, cambios de apetito, insomnio, dificultad de concentración, lentitud de pensamiento o agitación psicomotriz e incluso pensamientos de muerte.

No es casualidad que este tipo de eventos ocurra justamente en el invierno y tampoco ocurre de forma generalizada en todo el planeta, ocurre principalmente en el hemisferio norte. La razón es la disminución en la cantidad de luz solar que recibimos durante el día. En lugares como Mexicali, el tiempo de luz puede reducirse hasta un poco más de 2 horas de lo que normalmente tenemos en otras estaciones del año. Esta disminución en personas susceptibles puede llevar a que se presente de la depresión estacional.

El ciclo de luz y oscuridad está íntimamente relacionado al reloj biológico que tenemos todos los seres vivos o cuando menos todos los mamíferos, y este regula nuestro sueño, el apetito e incluso la secreción de nuestras hormonas.

La melatonina, la dopamina y sus alteraciones pueden llevar a las personas a cambios severos en el estado de ánimo, que en algunos podrían manifestarse como un simple malestar, mientras en otros como una depresión completa.

Cuando se trata de una depresión estacional que ya duró más de 2 semanas, es importante entender que al ser directamente relacionada al reloj biológico, no responderá a los tratamientos antidepresivos habituales, y muchas veces responde a terapia con luz, cuyo papel es restaurar al reloj biológico, dando una señal de que el día ha durado más de lo que realmente está durando, es como engañar al sistema haciéndolo pensar que las noches no son tan largas y que los días no son tan cortos.

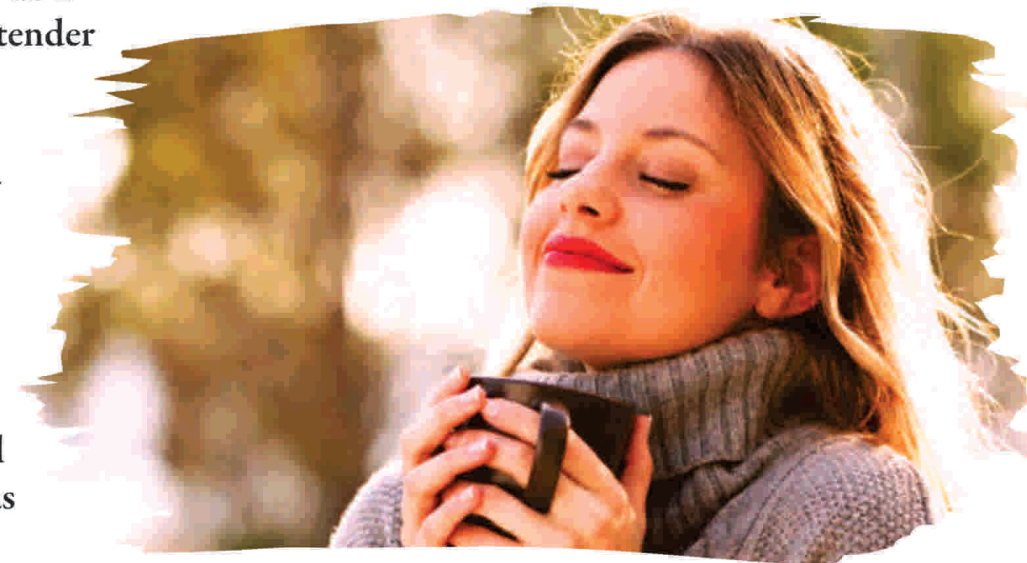
Cuando se trata de una depresión estacional que ya duró más de 2 semanas, es importante entender que al ser directamente relacionada al reloj biológico, no responderá a los tratamientos anti-depresivos habituales, y muchas veces responde a terapia con luz, cuyo papel es restaurar al reloj biológico, dando una señal de que el día ha durado más de lo que realmente está durando, es como engañar al sistema haciéndolo pensar que las noches no son tan largas y que los días no son tan cortos.

La terapia de luz se realiza con lámparas terapéuticas de luz blanca que emiten alrededor de 10000 lux, que es justo la longitud de onda del sol, para utilizarlas se recomienda aplicarlas poco después de despertar, colocándolas a unos 50 cm del rostro, mientras hagas otra actividad sin verlas directamente, por ejemplo mientras te arreglas en el baño, aplicarla durante unos 30 minutos todas las mañanas puede ser suficiente.

Los horarios también son importantes para la depresión estacional, se recomienda levantarse a la hora que sale el sol o poco después, así como exponerse a la luz del sol lo que más nos sea posible durante el día.

Otro tipo de reguladores temporales para el cuerpo humano es el ejercicio, particularmente cuando lo hacemos en la mañana, así como una alimentación regular, es decir además de las 3 comidas del día principales, tomar refrigerios entre ellas.

¿Cómo saber si soy susceptible a padecer depresión estacional? Una buena forma de saberlo es hacer un pequeño recuento de qué tanto nos afecta el invierno, si a pesar de sentir las cosas bonitas de la época puedes sentirte tristes o desganado, aunque esto no ocurra de manera consistente.



¿Cómo es nuestra relación con las fechas especiales?

Para la mayoría de las personas, fechas como la Navidad suelen ser muy agradables pero para otras pueden representar mucha tensión, ya sea porque ocurrieron cosas en el pasado que aún están cargando o bien porque tienen mucha presión al querer que todo salga bien, para este tipo de personas es importante también buscar atención psicoterapéutica que pueda ayudarlos a redefinir y reencontrarse con estas fechas, para que no resulten una carga tan pesada y puedan disfrutarlas como cualquier otra persona.

Si tienes un cuadro de depresión clínica es muy importante que busques atención médica, no intentes resolverlo tú solo, busca a tu médico psiquiatra para que te ayude a resolver el problema y recuperar tu vida por completo.

LA CIRUGÍA DEL FUTURO... YA ESTÁ EN MEXICALI

Tecnología al servicio de la mujer

La medicina avanza a pasos agigantados, y Mexicali se coloca a la vanguardia con una innovación que transforma la manera de realizar procedimientos ginecológicos: la cirugía robótica asistida por el sistema Da Vinci.

Con esta tecnología de última generación, las mujeres pueden acceder a cirugías mínimamente invasivas, con máxima precisión, menor dolor y una recuperación mucho más rápida.

Al frente de este cambio está la Dra. María Cruz Orozco Zavala, primera y única ginecóloga robótica certificada en Mexicali, quien lidera con pasión y excelencia el Centro de Cirugía Robótica del Hospital Hispano Americano.

Un antes y un después en la ginecología

El sistema Da Vinci permite al cirujano realizar movimientos con una exactitud milimétrica, reduciendo riesgos y optimizando resultados. Gracias a esta tecnología, cada procedimiento se convierte en una experiencia más segura, cómoda y efectiva para la paciente.

Procedimientos Disponibles:

- Miomectomía
- Extracción de quistes ováricos
- Histerectomía
- Tratamiento de endometriosis
- Corrección de prolapso

Beneficios que marcan la diferencia

- ✓ Menor sangrado
- ✓ Cicatrices más pequeñas y estéticas
- ✓ Recuperación rápida y con menos dolor
- ✓ Alta precisión en cada intervención

El Centro de Cirugía Robótica del Hospital Hispano Americano acepta todas las aseguranzas médicas y ofrece planes de pago accesibles, para que ninguna mujer quede fuera de esta revolución médica.

CED. PROF. 3977432 / ESPECIALIDAD 5357198

📧 dra.mariacruzorozco



**HOSPITAL
HISPANO
AMERICANO**
EL PRIVILEGIO de cuidar tu salud.

REEWIND MEDICAL:
José Ma Larroque 1436
Mexicali, B. C. 21100

📞 686 384 1339

📞 317 113 74701



La Magia de Verte y Sentirte Más Bella



FootCare
Professional Pedicure

Citas:

📞 686 351 87 55

📞 686 566 79 06

📍 Blvd. Benito Juárez 1642 Plaza San Angel Local 4 y 5



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



50 años de recuerdos compartidos

Blanca Aguilar, Gustavo Cruz Llorenz, Cheno Arvizu y Francisco Laredo Pompa, organizaron un gran festejo de 50 años, invitando a más cumpleaños, amigos y familia para una noche llena de risas, baile y buenos momentos.



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

#vivesindolor



Nueva Ubicación

Plaza Madero Local 7
Av. Madero, Primera Sección
Mexicali BC

Contamos con visita domiciliaria



DR. OMAR
CANIZALES

DOLOR · PALIATIVOS · ANESTESIOLOGÍA

T. 686 516 0092

C. 686 160 0300 y 653 534 5420

Email. dromarcanizales@hotmail.com





Dolor post-cirugía de vesícula:

¿Cuándo preocuparse? Dr. Tonalli Arce

La cirugía de la vesícula biliar, conocida como colecistectomía, es uno de los procedimientos abdominales más frecuentes en el mundo. Gracias al abordaje laparoscópico, millones de personas pueden volver a casa en menos de 24 horas, con cicatrices mínimas y una recuperación que, en general, se percibe como rápida. Sin embargo, la pregunta que recibo con más frecuencia en el consultorio es: "Doctor, ¿es normal seguir con dolor semanas después de la operación?" La respuesta corta es: sí, puede ser normal, pero con matices que merecen atención.



Dr. Tonalli Arce

Médico Especialista
Cirujano General
CP 4620510
11181033 Ced. especialista

📞 686 221 5555

Hospital Arce Quiñones
Calle 4ª x Callejón,
Río Tamazula



La extirpación de la vesícula implica retirar un órgano que, aunque no es indispensable para la vida, estuvo en estrecha interacción con múltiples estructuras: hígado, conductos biliares, músculos, nervios, e incluso con el diafragma. Durante la cirugía, aunque el procedimiento es mínimamente invasivo, se produce manipulación interna, inflamación local y microlesiones inevitables que forman parte del proceso natural de recuperación. Por ello, es común que algunos pacientes experimenten molestias intermitentes en el abdomen superior derecho, sensibilidad en las incisiones, dolor referido al hombro por el gas utilizado durante la laparoscopia, o episodios de distensión abdominal.

En la mayoría de los casos, este malestar disminuye gradualmente entre la segunda y sexta semana postoperatoria. No se trata de un dolor incapacitante, sino más bien de una sensación molesta, tirantez o punzadas esporádicas que aparecen al hacer esfuerzos, inclinarse o tras comidas copiosas. Es el cuerpo adaptándose a una nueva dinámica digestiva y sanando internamente.

Sin embargo, hay señales que no deben ignorarse: dolor que empeora en lugar de mejorar, fiebre, náuseas persistentes, vómitos, coloración amarilla en la piel o los ojos, o dolor incapacitante que interfiere con las actividades diarias. Estos síntomas podrían indicar complicaciones como infecciones, cálculos residuales en la vía biliar o reacciones inflamatorias que requieren evaluación médica inmediata.

Cada recuperación es única. La paciencia es parte del proceso, pero también el acompañamiento médico. Mi recomendación es escuchar a su cuerpo, respetar los tiempos de cicatrización y no normalizar aquello que afecta su bienestar. La cirugía resuelve la enfermedad, pero la recuperación completa es un proceso que merece cuidado, seguimiento y claridad.

Dr. David Méndez Noble
Oftalmólogo
CED. 2268738 ESP. 3626840



Reserva ahora:



**AGENDA TU
PRÓXIMA
CITA ONLINE**

es fácil y rápido

Alta Especialidad en Córnea, Segmento Anterior y Cirugía Refractiva.

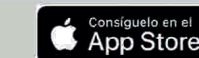
AGENDA TU CITA 📞 **(686) 552-2004**

🇲🇽 Av. Reforma 1277 Col. Nueva, Mexicali

Síguenos en redes sociales
/institutovisualdrdavidmendez



Descarga la App y agenda tus futuras citas



Salud femenina sin tabúes: el Síndrome Genitourinario

Dra Elva Fuentes Camarena

Durante años, miles de mujeres han vivido en silencio molestias que afectan su intimidad, su bienestar y su calidad de vida. Sequedad, ardor, picazón o dolor al mantener relaciones sexuales se vuelven parte del día a día, mientras muchas piensan resignadas: "Es normal de esta etapa".



Dra. Elva Fuentes Camarena
Céd. Prof. 986849/3393583/08742699/13764667

Médico Cirujano y partero
Ginecología y Obstetricia
Maestría en Cirugía Estética
Maestría en Medicina Regenerativa
Anti envejecimiento y Estética

☎ 686 565 6012
📷 dra.elvafuentes
📍 Cristóbal Colón #200



Síndrome Genitourinario de la menopausia

- Resequedad vaginal
- Dispareunia
- Vestibulodinia
- Picazón
- Incontinencia Urinaria leve



Sin embargo, lo que llamamos "cosas de la edad" tiene nombre, explicación y, sobre todo, tratamiento. Hablamos del Síndrome Genitourinario de la Menopausia (SGM), una condición tan frecuente como poco mencionada, directamente relacionada con la disminución de estrógenos durante la menopausia.

El bienestar hormonal además salud íntima, también impacta la energía, el estado de ánimo, la piel, los huesos y el corazón.

El SGM no solo afecta la vagina, sino también el área vulvar y el tracto urinario. Los síntomas más comunes incluyen sequedad, ardor, picazón, irritación y menor lubricación, además de dolor durante las relaciones sexuales e incluso molestias urinarias como urgencia, frecuencia o ardor al orinar.

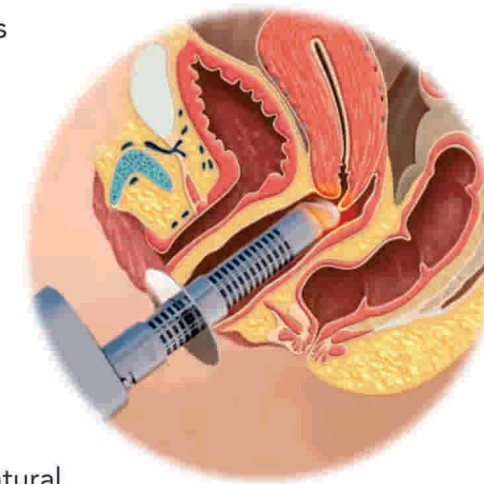
Es fundamental entender que estas molestias no se deben solo a una "vejiga caída", sino principalmente a la deficiencia hormonal. Por eso, el tratamiento debe ser integral, evaluando tanto la salud ginecológica como la función hormonal y emocional.

Muchas mujeres se automedican pensando que sufren infecciones vaginales, cuando en realidad se trata de atrofia vaginal por deficiencia hormonal. En otros casos, puede confundirse con patologías como el liquen escleroso.

El resultado: diagnósticos tardíos, relaciones sexuales dolorosas y la falsa creencia de que "ya no hay nada que hacer". Acudir a una consulta ginecológica permite descartar otras causas y recibir un tratamiento personalizado y efectivo.

Tratamientos que devuelven bienestar

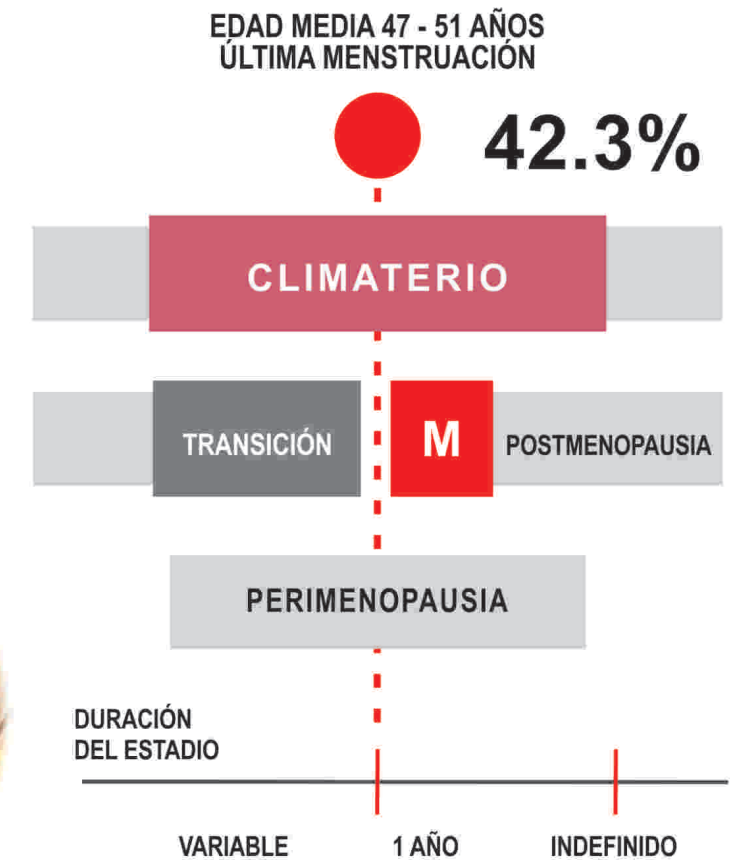
Además de las cremas o tratamientos locales, hoy existen terapias avanzadas como el láser vaginal **MonaLisa Touch**, que estimula la producción natural de ácido hialurónico, colágeno y elastina, mejorando la hidratación, el grosor de la mucosa y la función urinaria.



MonaLisa Touch es la única terapia láser plenamente reconocida por la Comunidad científica internacional y respaldada por Publicaciones Clínicas.

Este procedimiento, realizado con el equipo DEKA, es indoloro y seguro, y puede complementarse con dos dispositivos diferentes para mejorar la incontinencia y restaurar la apariencia y funcionalidad, así como hidratación y regeneración celular del área Vulvar.

Mantener un equilibrio hormonal adecuado mediante suplementación médica, nutrición consciente y manejo del estrés puede prevenir enfermedades como la diabetes, hipertensión o artritis, y mejorar notablemente la calidad de vida.



La salud femenina merece voz

El SGM no distingue edades: puede aparecer antes o después de la menopausia, y su detección temprana marca la diferencia.

Hablar de salud íntima no debería causar vergüenza, es un acto de amor propio y de empoderamiento.

Consulta, infórmate y cuida tu bienestar. Porque tu cuerpo, tu mente y tu vida merecen sentirse bien —a cualquier edad.



Bazar / posada



Apoyando al Comité Mujeres por Mujeres, un grupo que inspira y marca la diferencia en nuestra región. Con la presencia de Michelle Sanchez Presidente de la Fundación y Shula Maria Rivas Coordinadora en Mexicali. Una tarde promoviendo la prevención del cáncer y la revisión oportuna, mientras disfrutamos de los productos locales y cooperando con la causa.



Ahorra para tu retiro mientras disminuyes tus impuestos

Aprovecha las deducciones personales que la ley del impuesto sobre la renta te ofrece para este ejercicio fiscal

La LISR (Ley impuesto sobre retiro) por medio de su art. 151 te da la **oportunidad de hacer deducible de impuestos el 10% de tu ingreso anual** con un tope de 5 UMAS equivalente a **+206,000 MXN**.

Contamos con esquemas deducibles que te ayudan a generar ahorro haciendo deducibles las aportaciones y maximizando tu devolución de impuestos del ejercicio 2025 en adelante.

¡No desaproveches esta gran oportunidad!

- Puedes elegir la moneda: **dólares o pesos.**
- Te permite hacer **deducciones a lo largo del periodo del ahorro.**
- Te entrega el **100% del ahorro** al final del plazo sin retención.
- Cuentas con **90 UMAS** para **exentar pago de impuestos.**



integra asesores
Gladis Velázquez
Agente Profesional de Seguros
Cédula CNSF H351836

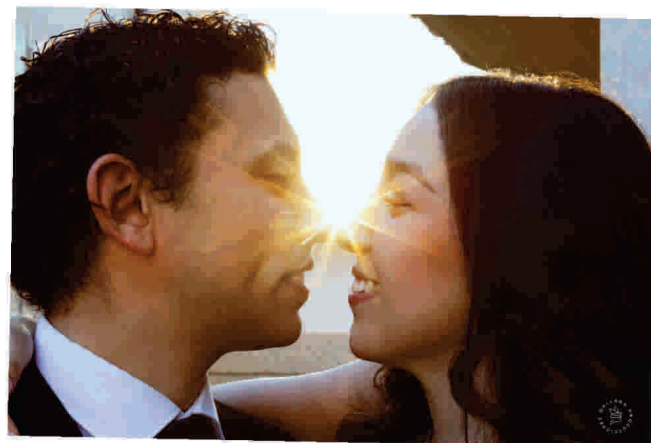
¡Toma el control de tu ahorro para el retiro!

Contáctame para revisar tus necesidades específicas, sin duda encontraremos la opción que se adapte a ti.

📞 **686.221.7684 y 686.606.0347** 📷 **@gladiscuidaloquemamas**



COMPROMISO MATRIMONIAL *Flor & Carlos*



Flor de María y Carlos Enrique celebraron su pedida de mano en casa de la novia, rodeados de emoción, alegría y el cariño de sus familias: Felipe de Jesús Álvarez Valdez, Feliciano Matus Arellano, Carlos Enrique Murrieta Valdez y Nancy Griselda Pablos Montoya, junto a sus hermanos Felipe y Sebastián.

Con gran ilusión, preparan su boda para noviembre de 2026.



Monday checklist

coffee ☒
coffee ☒
coffee ☒

2x1
**Café
Americano**

 /tresgranoscafe/

► Baja Wine by Tres Grano



Av. Francisco I. Madero 1730 686 843 7702

Ordena y Recoge.

Karla Edith GONZÁLEZ NAVARRO

Un liderazgo con
corazón al frente
del **DIF Municipal**
de Mexicali

Con una profunda vocación de servicio y un compromiso

inquebrantable con las familias mexicalenses, Karla Edith González Navarro, presidenta del DIF Municipal de Mexicali, presentó su informe anual de actividades, destacando los logros, programas y acciones que, durante su gestión, han transformado positivamente la vida de miles de personas en situación de vulnerabilidad.

Licenciada en Educación Preescolar por la Benemérita Escuela Normal “Educatra Rosaura Zapata” (generación 1995-1999), Karla Edith inició su camino profesional como maestra en el Valle de Mexicali, donde durante cinco años sembró en sus alumnos los valores del respeto, la empatía y la perseverancia. Su espíritu emprendedor la llevó a

fundar el reconocido Café Don Quijote, además de desempeñarse por más de quince años como gerente de compras en el Grupo Castañeda Libros. Desde el 1° de octubre de 2021, asumió con entusiasmo y sensibilidad la presidencia del DIF Municipal, una labor que —como ella misma expresa— ha sido una de las más gratificantes de su vida.

“

Inicié esta etapa con el compromiso de trabajar con todo el corazón, uniendo esfuerzos con voluntarios, instituciones, empresas y ciudadanos que dan lo mejor de sí por quienes más nos

”



El **DIF Municipal**, bajo su liderazgo, se ha consolidado como el **alma solidaria de Mexicali**, una institución que brinda atención y acompañamiento a niñas, niños, jóvenes, personas adultas mayores, con discapacidad y a quienes enfrentan situaciones adversas.

Entre los logros más destacados se encuentra la expansión del **programa alimentario**, que ha llevado despensas nutritivas a miles de hogares, contribuyendo al bienestar y desarrollo de las familias. Asimismo, a través de las brigadas “**DIF a Domicilio**”, el organismo se acerca directamente a las colonias y comunidades del valle, ofreciendo **servicios médicos, psicológicos, jurídicos y nutricionales**.

En materia educativa, el **programa de estímulos económicos** ha beneficiado a estudiantes de todos los niveles, lo que reafirma la convicción de que **la educación es la herramienta más poderosa para romper el ciclo de la pobreza** y construir un futuro lleno de oportunidades.

Apoyo *integral* a cada etapa de la vida

Durante su informe, Karla Edith resaltó el trabajo realizado **en beneficio de personas adultas mayores y con discapacidad**, a quienes se les ha brindado apoyo **económico, terapéutico y social para mejorar su calidad de vida**.

Programas como “**Veo por Ti**” han permitido entregar **lentes a miles de personas**, dándoles no solo una mejor visión, sino también la posibilidad de continuar estudiando, trabajando y disfrutando plenamente de su entorno.



La salud y nutrición infantil también han sido una prioridad con el programa de **Desayunos Escolares, que garantiza que niñas y niños reciban alimentos saludables en escuelas y comedores comunitarios**. Estas acciones se complementan con talleres de educación alimentaria que fomentan hábitos saludables en toda la familia.

En el ámbito social, el programa de Valores y Rescate en las Calles brinda **atención médica, psicológica y nutricional** a niñas, niños y adolescentes en situación de vulnerabilidad, además de talleres sobre tolerancia, autoestima y prevención del acoso escolar.

Consciente de las realidades migrantes que vive la región, DIF Mexicali ha fortalecido la atención en el **Albergue Peregrino**, ofreciendo alojamiento, alimentación y acompañamiento a quienes llegan en busca de un nuevo comienzo. Del mismo modo, el

Refugio Temporal Bellavista brinda cobijo a personas en situación de calle, asegurando un lugar digno y seguro durante las noches más frías.

Las Estancias Infantiles **Consuelo González de Mora y Profa. Luz Esthela Quiroz de Pujol** continúan siendo espacios esenciales para la niñez mexicalense, mientras que el **Asilo de Ancianos Dr. Carlos Canseco, la Casa del Abuelo, la Casa de la Alegría, el Centro de Día Madre Teresa y el CDHI Wa Kiñul** ofrecen programas de salud, recreación y desarrollo personal para adultos mayores y personas con discapacidad.

Acciones que *abrazan* a la comunidad

Gracias a Fundación MVS Radio y OXXO Poniente, se llevó a cabo la jornada auditiva **"Ponte Oreja"**, otorgando **200 audiometrías, 200 aparatos auditivos y 200 baterías extras** a personas con **problemas de audición**, mejorando significativamente su calidad de vida.



En una ciudad que conoce los extremos del clima, Karla Edith impulsó los programas **S.O.S. Hidrátate y S.O.S. Abrígate**, instalando más de 80 puntos de hidratación en verano y cinco centros de acopio con ropa abrigadora en invierno, beneficiando a cientos de personas que enfrentan condiciones difíciles.

Y en una de las épocas más esperadas del año, el programa **Cenas Navideñas** logró llevar alegría y esperanza a más de **3,000 familias de escasos recursos**, quienes disfrutaron de una cena completa y nutritiva en Nochebuena.

El informe anual de actividades de Karla Edith González Navarro refleja una gestión basada en la empatía, la cercanía y la acción. Cada programa y cada historia atendida son el testimonio de un trabajo hecho con el corazón, que fortalece el tejido social de Mexicali y promueve un futuro más justo, inclusivo y solidario.

"Cada vez que entregamos un apoyo o brindamos un servicio, estamos construyendo un Mexicali más humano."

Porque servir con amor es la forma más noble de transformar una comunidad."

-Karla Edith González Navarro



¡El futuro no espera!

Planéalo antes de que te alcance

Soy Denisse Valenzuela, agente profesional de seguros, y hoy quiero hablarte de cómo una decisión puede cambiarlo todo. La vida se vuelve más ligera cuando dejamos de preocuparnos y empezamos a ocuparnos. La decisión de planear tu futuro puede marcar la diferencia entre vivir con incertidumbre o hacerlo con confianza.

Hay un tema que muchos prefieren no pensar: EL RETIRO

Antes, nuestros padres solían apoyar a sus propios padres, quienes contaban con alguna propiedad o ahorro que les brindaba estabilidad. Hoy, en cambio, muchas familias enfrentan una realidad distinta: padres sin independencia económica, sin un plan sustentable que cubra gastos médicos, manutención o asistencia en el hogar. Y esa responsabilidad, muchas veces, termina cayendo sobre los hijos.

¿Te has imaginado cómo será tu retiro? El futuro financiero familiar no debe dejarse al azar ni recaer en una sola persona. Debe hablarse abiertamente, con amor, visión y compromiso. Solo así podremos construir tranquilidad y verdadera estabilidad financiera.

Nuestro rol principal debe seguir siendo el de formar, cuidar y guiar a nuestros hijos, brindándoles las herramientas para que el día de mañana sean adultos felices e independientes. Enseñar a nuestros hijos el valor del ahorro y la previsión no solo los prepara para la vida, sino que les hereda algo mucho más valioso que el dinero: educación financiera y libertad.

“Todo tiene solución, siempre que se reconozca la necesidad y se actúe a tiempo.”

Hoy existen planes accesibles y flexibles, diseñados para fomentar esa cultura desde jóvenes y así heredar seguridad en lugar de incertidumbre.

Si ya estás en el camino, sigue fortaleciendo tus metas, y si aún no has comenzado, este es el momento perfecto para hacerlo. **Porque no importa cuánto ganas, sino qué decisiones tomas con lo que tienes.**

El futuro no se improvisa, se diseña, y la mejor forma de cuidar a los tuyos es empezando por ti. Tu tranquilidad y la de tu familia puede comenzar hoy, con esta importante decisión.

☎ 686.2217684

i
integra
asesores

Denisse Valenzuela
Agente Profesional de Seguros



NOVOA VIDRIO

SUCURSAL PLAZA LOS XIELOS

PRESUPUESTOS GRATIS



- **FACHADAS COMERCIALES**
- **RESIDENCIALES DE VIDRIO Y ALUMINIO**
- **CANCELES DE VIDRIO**

¡SOLUCIONES A LA MEDIDA!

administracionmxl@novoavidrio.com

MEXICALI

686 517 4128

Calz. Cetys 2701, Col. Rivera

SAN LUIS RÍO COLORADO

653 534 2682

Zaragoza 15 y 16, SLRC SON.

www.novoavidrio.com



TALENTO Y TECNOLOGÍA: Panthers Robotics conquista RoboWar 2025

Por: Karla Valenzuela

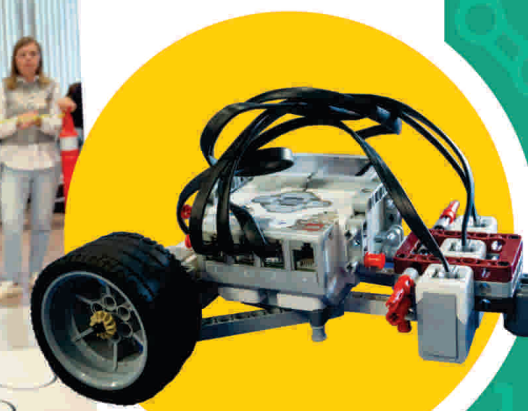
El pasado 24 de octubre del presente año, el equipo representativo de robótica "Panthers Robotics", perteneciente a Grupo Educativo 16 de Septiembre, participó en el torneo RoboWar 2025, realizado en las instalaciones del Centro de Investigación Científica y de Educación Superior de Ensenada (CICESE), en el estado de Baja California.

El evento reunió a estudiantes de toda la entidad con el propósito de fomentar el interés por la ciencia, la tecnología y la innovación, así como fortalecer el trabajo en equipo, la resolución de problemas y el desarrollo de habilidades STEM entre los jóvenes.

Durante la competencia, el equipo logró una destacada participación en la categoría Seguidor de Línea LEGO, en la cual los estudiantes Wilber Arano y Valeria Murrieta demostraron su precisión, dominio técnico y capacidad estratégica. Gracias a su desempeño, Wilber obtuvo el primer lugar y Valeria se posicionó en el tercer lugar, consolidando así una sobresaliente representación para la institución.

La asesoría y acompañamiento de los docentes Ing. Rodrigo Mendoza e Ing. Israel Jiménez fueron fundamentales para alcanzar estos resultados, guiando al equipo con compromiso, conocimiento y pasión por la educación tecnológica.

Grupo Educativo 16 de Septiembre felicita a los integrantes de Panthers Robotics por su esfuerzo, dedicación y logros obtenidos, los cuales reflejan el compromiso institucional con la formación integral de los estudiantes y el impulso al aprendizaje basado en la ciencia y la innovación.



www.ceu16.edu.mx

f /elgarageprojecthub

@ /elgaragehub

Av. Magisterio 550
Col. Maestros Federales

Tel. 686 566 4000

16 de Septiembre **GRUPO EDUCATIVO**



NOCHE DE CATRINAS

El Comité de Damas de Casino de Mexicali, bajo la presidencia de Rosana Letayf, vivieron una noche de huesos alegres y premios espectaculares.



DR. ALEJANDRO NURICUMBO

CP 3409434 CMACV 346

Pionero en la
Angiología y
Cirugía Vascular
en Mexicali

www.varicesmexicali.com



CONSULTA MATUTINA:
Almater Calle Novena
Consultorio 108
T. 686 488-5568

CONSULTA VESPERTINA:
Av. Reforma 1006 entre B y C
T. 686 552-2044

*¡Elimina ya
las molestas
Várices!*

VUELVE A TU CENTRO



Un encuentro de sanación y conexión guiado por *Ivonne Olachea*

Con gran éxito se llevó a cabo el Taller Grupal “Vuelve a tu centro”, organizado por Ivonne Olachea en colaboración con el Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos del Estado de Baja California (CECyTE).

El evento se realizó dentro del marco del Día Mundial de la Salud Mental, contando con el valioso apoyo del Jefe de Cultura y Deporte del CECyTE, Antonio Espinosa Rivas, quien impulsó esta actividad como parte de los esfuerzos del colegio por fomentar el bienestar emocional y el equilibrio integral en la comunidad educativa y el público en general.

El taller, abierto a todas las personas interesadas, reunió a alrededor de 60 participantes que disfrutaron de una experiencia profunda de sanación y conexión interior. Durante tres horas —de 10:00 a.m. a 1:00 p.m.— los asistentes participaron en dinámicas de respiración consciente, meditación, baño de sonido y Reiki, guiados por Ivonne Olachea, quien creó un espacio seguro para reconectar con el corazón, la energía y la calma interior.



@tu.espacio.sagrado.by.ivonne
686.210.4968

Una de las partes más significativas fue el trabajo energético con Reiki, enfocado en la activación y alineación de los chakras, además de un enfoque especial en la energía de la abundancia. A través de pulsaciones en puntos específicos del cuerpo —similares a los utilizados en la acupuntura— los participantes lograron liberar bloqueos y estimular el flujo energético, alcanzando un estado de equilibrio físico y emocional.

El taller también incluyó un baño de sonido con cuencos de cuarzo, una técnica que emplea la vibración del sonido para armonizar cuerpo y mente. Este momento de profunda relajación fue descrito por los asistentes como una experiencia transformadora, que promovió la paz interior y la claridad mental. Durante la sesión, se realizaron además ejercicios de meditación guiada y un círculo de palabra, donde los participantes pudieron expresar preguntas, emociones y reflexiones personales. Esta dinámica fortaleció el sentido de comunidad y permitió integrar las enseñanzas vividas a lo largo del taller.

Ivonne Olachea, creadora y facilitadora de este encuentro, cuenta con una sólida trayectoria en formación holística, con certificaciones que incluyen:

- Facilitadora y guía de ceremonias holísticas
- Guía de círculos de mujeres
- Terapeuta holística integral
- Masajista holística relajante
- Conferencista internacional
- Angeloterapeuta
- Facilitadora en inmersión en hielo
- Formación en las 5 heridas de la infancia
- Máster en códigos sagrados
- Certificación en baños de sonido con cuencos de cuarzo

Con su amplia experiencia, Ivonne ha formado espacios dedicados al crecimiento personal y espiritual, donde la energía, la empatía y la conciencia se transforman en herramientas para sanar y reconectar con el propósito de vida.

El Taller “Vuelve a tu centro” representó no solo una jornada de bienestar, sino también una oportunidad para promover la importancia de cuidar la salud mental desde una mirada integral. En palabras de Ivonne, “Volver a tu centro es recordar quién eres, sanar desde el amor y abrirte a la abundancia que te rodea.”

Gracias al apoyo del CECyTE y a la visión de Antonio Espinosa Rivas, esta actividad reafirmó el compromiso de seguir impulsando espacios que promuevan la paz interior, la conexión y el bienestar en la comunidad bajacaliforniana.





DESSIRÉ LÓPEZ.



14° Aniversario Mujeres CANACO

En el marco del 14° aniversario del Comité de **Mujeres Empresarias CANACO**, su presidenta destacó la importancia del liderazgo femenino con un mensaje que inspira acción y compromiso: *“El futuro que queremos no se construye solo con intenciones. Apostemos por la innovación, por el liderazgo inclusivo y por una economía más justa, donde las mujeres tengamos voz y voto.”*



Rituales para cerrar CICLOS Y ABRIR CAMINOS

El inicio de un nuevo año siempre llega con una energía especial: la sensación de renacer, de resetear el alma y de darte una nueva oportunidad para cumplir todo aquello que dejaste pendiente. Es el momento perfecto para vibrar alto, agradecer lo vivido y preparar el terreno para lo que viene.

Entre listas de propósitos, deseos escritos en papel y rituales llenos de simbolismo —como salir con maletas para atraer viajes o encender velas para llamar la prosperidad—, nos llenamos de esperanza y entusiasmo por un nuevo comienzo. Este es el tiempo de cerrar ciclos con gratitud y abrir el corazón a los nuevos propósitos que marcarán tu camino en el año que inicia.



Monedas en los zapatos:

Coloca monedas (preferiblemente doradas) dentro de tus zapatos antes de la medianoche para atraer abundancia económica y estabilidad financiera.



Limpieza de espejos:

El día 31 de diciembre limpia todos los espejos de tu casa para comenzar bien el año y como una forma de limpiar tu futuro.

Limpieza con canela:

En la mañana del 31 de diciembre, hierva ramas de canela en agua y úsala para trapear el suelo de tu casa, primero los pisos y luego las superficies de muebles. Al final, desecha el agua por el drenaje y los paños a la basura fuera de casa.



Uvas:

Come doce uvas a medianoche, una por cada campanada, para pedir tus deseos para el nuevo año.

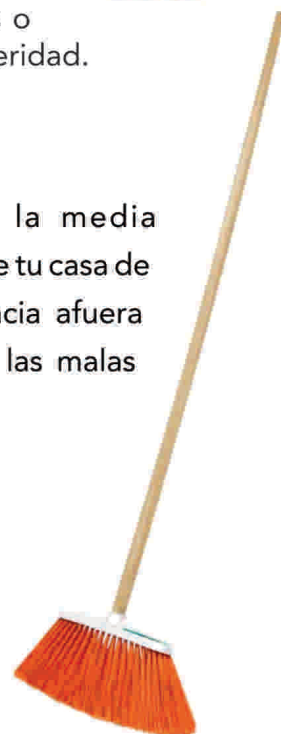
Lentejas:

Ten un puñado de lentejas crudas en tus manos y visualiza la abundancia. A la medianoche, puedes lanzarlas o guardarlas para atraer la prosperidad.



Barrer:

Antes de la media noche barre tu casa de adentro hacia afuera para sacar las malas vibras.



Velas:

Enciende velas de color amarillo o verde mientras visualizas la prosperidad y el dinero. Puedes usar una vela para agradecer lo que tienes y otra para pedir lo que deseas atraer.

Anillo en la copa:

Coloca un anillo de oro dentro una copa con vino y brinda con ella para atraer la prosperidad.



Escribir propósitos:

Haz una lista de propósitos realistas para el próximo año para empezar con objetivos claros.



Maletas para viajar:

A medianoche, toma una maleta, sal a la calle y da la vuelta a la cuadra para atraer viajes para el nuevo año.

¿Estas lista?

¡No olvides agradecer por lo todo lo bueno que tienes! Pon a prueba estos rituales para la prosperidad y recibe este 2026 con todas las bendiciones y abundancia.



FASHION
Beauty Salon

Plaza San Pedro

Salón. 905.6090
Cel. (686)305.2312

Plaza San Pedro, Local 10



Fashionsalon.plazasanpedro
FashionByBeverlyHillsSalon



Se dieron el Si

La psiquiatra Adriana Rodríguez y el Dr. Juan Vélez unieron sus vidas en una emotiva ceremonia religiosa celebrada en el mágico Valle de Guadalupe, rodeados del cariño de familiares y amigos que viajaron para ser testigos de este momento inolvidable.



f.eduardooviedo

¿Donde encuentro *mi revista?*



DR. ALEJANDRO NURICUMBO



Baby Swimmers
Estimulación Temprana Acuática

**Estimulación
Temprana
Acuática**

5 meses a 3.6 años

Alberca Techada y
Climatizada a 32 grados

☎ 686-388-8883

📷 Babyswimmers_mexicali

📍 Calzada Independencia 2260 L-4, Rivera, Mexicali

Agenda tu clase muestra



Encuentra Tu Revista en el
Imperial Valley

📍 Calexico

El Centro 📍





Arte, paella y vino la combinación perfecta para una noche con causa!

El comité de apoyo al Asilo de Ancianos Villa San Francisco presidido por Mónica Díaz, organizó una velada deliciosa en el Jardín de Eventos Quinta Real, donde nadie se quedó sin brindar, degustar y disfrutar.



Intervoyage & Norwegian Group:

Noches para inspirar futuros viajes

En colaboración con Norwegian Cruise Line Holdings, compañía que integra a Norwegian Cruise Line, Oceania Cruises y Regent Seven Seas Cruises, organizaron un elegante coctel que reunió a clientes, amigos y viajeros apasionados por descubrir el mundo.

Las veladas estuvieron dedicadas a presentar a detalle, la esencia de cada una de estas navieras reconocidas internacionalmente por su calidad, lujo y experiencias inmersivas. Los asistentes conocieron las características de sus barcos, las propuestas gastronómicas, el enfoque en el servicio a bordo y, especialmente, los itinerarios que permiten explorar desde destinos clásicos hasta rincones exóticos en prácticamente todos los continentes.



Baja California fue el escenario de un encuentro memorable para los amantes de los viajes, gracias a la iniciativa de la agente Mariana Treviño y su equipo de Global Connectors de Intervoyage.

Mariana Treviño Garín
International Travel Consultant

Uno de los aspectos más destacados del evento fue la explicación de los beneficios exclusivos que podrán disfrutar quienes reserven sus próximos viajes directamente con Mariana Treviño y su equipo. Entre ellos se mencionaron incentivos especiales, acompañamiento personalizado y ventajas que elevan la experiencia de navegación, destacando la importancia de contar con asesores expertos al momento de planear unas vacaciones en crucero.



En los 3 cocteles realizados en Mexicali, Ensenada y Tijuana se combinaron elegancia, entusiasmo y un espíritu viajero que contagió a todos los presentes. Cada conversación giró en torno a futuros itinerarios, destinos soñados y la emoción de planear la próxima aventura en altamar. Fue una noche que recordó que viajar no solo implica desplazarse, sino vivir momentos que transforman y permanecen.



NORWEGIAN
CRUISE LINE

Regent
SEVEN SEAS CRUISES

OCEANIA
CRUISES

E mail: Mariana@intervoyage.net

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

[Marianavoyager](https://www.instagram.com/Marianavoyager)

+52 (686) 113 6058
+1 (619) 672 0860

Mexicali, B.C. México

HORÓSCOPO

Sagitario

Por: Cristina García

Tu planeta Júpiter se encuentra en movimiento por Cáncer, Mercurio, Marte y Escorpio, esto te provoca un tirón de energía en donde sientes necesidad de atender a la familia más por deber que por gusto y en donde desesperadamente ocupas tu propio espacio. Buscas resolver pendientes psicológicos. Se activa la temática espiritual. Debe ser precavida con accidentes con herramienta pesada o punzo cortante, así como fuego, gas y plomería. Habrá mucho trabajo y cambios dentro de este. Tendrás que volver atender descuidos o correcciones de algunos temas. Ante temores económicos vendrá la calma porque el dinero fluirá de diferentes maneras, pero debes de ser muy cuidadosa con tu administración por al menos dos meses. Asuntos legales y trámites importantes en puerta. Viajes precipitados. Atención a mandíbula por tensión y cadera. Tendencia a parásitos intestinales.

ARIES

Atención a la salud. Exámenes médicos y temas con seguros. Viajes precipitados. Cuidarse de caídas. Retomas contacto familiar. Asuntos legales. Exceso de gastos. Trata de ser más dulce con tu pareja porque tiende a haber discusiones o herirse sentimientos y guardar rencor.

LEO

Buscarás un abogado para conocer tu estatus referente a un trámite sin concretar nada. El trabajo te absorberá más de la cuenta. Atraso en recibir un dinero. Adelantas algunos compromisos pendientes. Problemas con personas por ser desorganizada. Persona cercana enferma.

CAPRICORNIO

Cuidados a estómago, vías urinarias o riñones. Ejercicio. Buscas apoyos espirituales o energéticos. Excelente etapa en trabajo e ingresos. Limpieza de espacios y tirar cosas sin uso. Viajes cortos. Invitación a reuniones. Tu imagen mejora, puedes ser invitada a nuevo proyecto o iniciarlo por tu cuenta.

TAURO

Cancelación de trabajo o proyecto. No es el mejor tiempo para el romance. Este puede ser más por interés o soledad que por amor. Buscas alternativas de negocio o trabajo. Trámite de licencia o documento importante. Examen médico o tratamiento. Viaje de placer. Compra de tecnología.

VIRGO

Sientes que tienes que hacer un gran cambio porque estas preparándote para el futuro y quieres tener la seguridad de tener un buen patrimonio que te proteja y a los tuyos. Asunto con médicos u hospitales. Viajes cortos. Tratamiento a vías excretorias.

ACUARIO

Oportunidad de involucrarte en proyectos. Asunto con beneficencia. Cuida tu salud y haz espacio para tu descanso. En el amor todo marcha sobre ruedas. Harán planes para viajar y trabajar en patrimonio. Exceso de gastos en dependientes.

GEMINIS

Dificultades para el intercambio verbal. Tendencia enorme a ser imprudente. Atrasos en trámites y tratos. Descompostura y arreglo de maquina o a casa. Temas de salud que atender. Oportunidades en el trabajo, pero tendrás que cuidar actitud. Contacto con ex pareja. Tema espiritual fuerte.

LIBRA

Buen momento para ocuparte de crecer en terreno laboral y patrimonial. No dejes ir oportunidades que pueden ser trascendentales. Algo de pereza con obligaciones adquiridas. Pleito con pareja. Revisión médica. Procura no cargar de más a la gente, hay tendencia a que abusen de ti. Reparación de máquina.

PISCIS

Puede presentarse tratamiento de salud o cirugía. Periodo de descanso. Poco trabajo o desde casa. Personas cercanas buscan ayudarte con pendientes importantes. Asunto con publicidad de producto o servicio. Mejora en tus relaciones. Nuevo proyecto.

CÁNCER

Auto observación. Sientes necesidad de trabajar más en ti misma. Problemas de salud en manos o pies. Atención a persona delicada de salud. Avanzas en tema laboral pendiente. Ejercicio. Ahorro. Te preparas para reunión importante. Es conveniente desparasitarse. Visita a médicos.

ESCORPIÓN

Problemas con persona en términos legales o reclamo de derechos. Cuidarse de robo. Asesorías legales o médicas. Ingresos lentos o exceso de gastos. Invitación a reuniones agradables. Te apoyas con grupo religioso o espiritual. Nuevas amistades. Mejora en ventas después del 22 de noviembre.



reconexión
Clínica Holística



Consultas con previa cita:
686 946 00 87 y 686 558 74 86

¡TODO SOBRE DEPORTES!



ARATH



JUAN
CARLOS



ALDAIR

LUNES
3:00 P.M.

VIERNES
3:00 P.M.

SOLO POR CANAL 66

