

# Actitud *Mujer* m

Mexicali / Valle Imperial / Ensenada • Año 19 / Edición 216 / Junio 2026

10 años  
Quitándote años

MARITGEN  
AESTHETIC MEDICAL CENTER

PAPA  
mi gran  
Héroe

Vende tú  
propiedad  
EXCLUSIVA  
Nahomy Lelevier

Dolores  
que NO debes  
aguantar Dr. Tonalli Arce



QUE TU MAYOR REGALO SEA EL TIEMPO,  
VIVE EL AQUÍ Y EL AHORA.

¡FELIZ DÍA DEL PADRE!



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

© 686 554 3830

Kirat Tradición Joyera

El mejor regalo  
para Mamá

#JUVENTUDSINCIRUGIA



**DRA. KAREN CARRILLO**  
Médico Gral. C. Prof. 6712254  
Médico Estético C. Prof. 14691151



**CITAS**  
Macristy 686 383 7301  
Gran Vía 686 945 1477

MEXICALI . CULIACÁN . CIUDAD DE MÉXICO



## CRÉDITOS

Adriana Guzmán Wood  
Lic. en Mercadotecnia  
Directora General

Cecilia Cortés  
Ana Salgado  
Diseño Editorial

Faviola Real  
Redes Sociales

Saúl Oliveros  
Cobertura de Eventos

Mónica González  
Facturación y Cobranza

Sergio Escobedo  
Web Master

Informes eventos/publicidad: [actitudm@gmail.com](mailto: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 aturros y anunciantes.

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

# Clases de Natación temporada

# 2026

## CLASES EN JUNIO • JULIO • AGOSTO



**NIÑOS DE 4 A 12 AÑOS**  
4 SEMANAS DE LUNES A JUEVES

- 1 DEL 8 JUNIO AL 2 JULIO
- 2 DEL 6 JULIO AL 30 JULIO
- 3 DEL 3 AGOSTO AL 27 AGOSTO

**ADULTOS**

2 SEMANAS • LUN-JUE • 9 A 10 PM

- 1 DEL 15 AL 25 DE JUNIO
- 2 DEL 6 AL 16 DE JULIO
- 3 DEL 27 DE JULIO AL 6 AGOSTO
- 4 DEL 17 AL 27 AGOSTO

**AQUAEROBICS**

4 SEMANAS DE LUNES A JUEVES  
8 A 9 AM | 8 A 9 PM

CLASES INICIAN CADA LUNES



Maestros certificados  
como guardavidas  
por el H. Cuerpo  
de Bomberos



ALBERCA  
MONITOREADA  
POR LA SSA

**natación**  
**Soberanes**

Informes al **686 161 2066**

Ignacio López Rayón 711, Col. Magisterial Independencia



# TIERRA *Madre*

Así se vivió el desfile de modas organizado por DIF Mexicali, un evento recaudatorio que reunió diseño, creatividad y solidaridad en una misma pasarela. Propuestas de boutiques y marcas de moda de nuestra localidad se dieron cita en la pasarela.



# LA VERA PIZZA FRITTA

Seguinos en IG para ser el primero en probarla!



PRIMER RESTAURANTE EN MÉXICO CERTIFICADO EN PIZZA FRITTA POR AVPN, CON TRIPLE RECONOCIMIENTO DE INSTITUCIONES ITALIANAS.



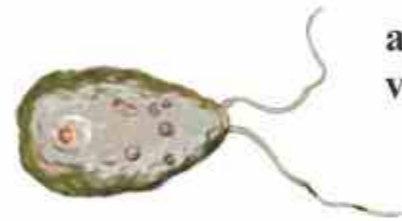
# AMIBAS DE VIDA LIBRE: Un *Riesgo* que puedes **PREVENIR** este VERANO

Con la llegada de las altas temperaturas, las actividades acuáticas se convierten en la opción favorita para refrescarse y disfrutar en familia. Albercas, clases de natación, aquaerobics, terapias acuáticas y reuniones recreativas forman parte de la temporada que esperamos durante el año.

Al momento de elegir dónde realizar estas actividades, es común tomar en cuenta factores como la ubicación, las recomendaciones de amigos, las instalaciones o incluso los costos. Sin embargo, existe un aspecto igual de importante que con frecuencia pasa desapercibido: *la seguridad sanitaria del agua.*



Una alberca segura debe contar con un programa adecuado de mantenimiento y control sanitario. Esto incluye *Análisis Microbiológicos* periódicos que permitan detectar y descartar la presencia de microorganismos potencialmente peligrosos, entre ellos las amibas de vida libre.



Antes de elegir una alberca para ti y tu familia, infórmate sobre sus programas de mantenimiento y los controles sanitarios que realizan. La tranquilidad de saber que el agua cumple con los estándares de seguridad adecuados permite disfrutar plenamente de cada momento.

La prevención siempre será la mejor herramienta para cuidar la salud de quienes más queremos.

Estos organismos pueden encontrarse en ambientes acuáticos y, aunque los casos de afectación son poco frecuentes, la prevención es fundamental.

Por ello, es importante que las albercas públicas, privadas y recreativas mantengan protocolos de higiene respaldados por pruebas de laboratorio que certifiquen condiciones óptimas para los usuarios.

En Laboratorio ROAL transformamos cada muestra en certeza, contribuyendo a la seguridad y bienestar de nuestra comunidad.



Laboratorios Roal  
ISO 15189/EMA CL-024

☎ 686.553 5960

📍 Av. Lerdo de Tejada 1013-2  
Segunda Sección



- Análisis clínicos
- Bacteriología
- Perfiles de salud
- Perfiles hormonales
- Inmunología
- Microbiología de aguas y alimentos



QFB Gloria del Carmen  
Álvarez Valdez

QFB Elsa Margarita  
Romo Valenzuela

**VIGILANCIA SANITARIA  
DE ALBERCAS**



*Transformamos  
cada muestra  
en certeza*

☎ (686) 553 5960 • (686) 582 0152

Av. Lerdo y Calle B 1013-2 segunda sección Mexicali, B C

laboratoriosroal@hotmail.com



## Bingo M x M

Gracias al comité **Mujeres por Mujeres**, y a cada persona que se sumó a esta increíble causa para apoyar tratamientos y mamografías de mujeres que luchan contra el cáncer de mama. ¡Porque cuando nos unimos, la esperanza gana!



# !LOS DOLORES QUE NO DEBES AGUANTAR!

El Dr. Tonalli Arce alerta sobre uno de los dolores más intensos y frecuentes que muchas personas llegan a experimentar: *las piedras en la vesícula*.

Este padecimiento puede comenzar con una molestia repentina en la parte superior derecha del abdomen, especialmente después de consumir alimentos grasos, llegando incluso a extenderse hacia la espalda o el hombro.



Aunque algunos síntomas parecen simples molestias digestivas, ignorarlos puede traer consecuencias graves. Náuseas, vómito, fiebre o color amarillento en la piel pueden indicar que existe una complicación mayor, como inflamación de la vesícula o pancreatitis.

El dr Tonalli destaca la importancia de acudir a valoración médica a tiempo y no normalizar el dolor.

“ Hoy en día, gracias a procedimientos mínimamente invasivos, muchos pacientes pueden recuperarse rápidamente y mejorar su calidad de vida. ”

**Dr. Tonalli Arce**  
Cirujano General  
CP 4620510  
11181033 Ced. especialista

📞 686 221 5555

Hospital Arce Quiñones  
Calle 4ª x Callejón,  
Río Tamazula



Escuchar al cuerpo siempre será la mejor herramienta para prevenir complicaciones.





### *Día de las Madres*

Nissan Mexicali celebró a las mamás con un ameno desayuno lleno de detalles, sonrisas y momentos especiales. Una mañana dedicada a consentir y reconocer a quienes hacen la diferencia todos los días: ¡las mamás!



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



T. 686 516 0092  
C. 686 160 0300 y 653 534 5420  
Email. dromarcanzales@hotmail.com

# LA PROTECCIÓN QUE PAPÁ BUSCA

Gladis Velázquez

**E**n el entorno económico actual, depender de un ingreso laboral no siempre garantiza la estabilidad financiera ni el bienestar a largo plazo de una familia. Por eso, cada vez más padres de familia se plantean la necesidad de diversificar sus fuentes de ingreso mediante inversiones y activos.



**Gladis Velázquez**

Agente Profesional de Seguros  
Cédula CNSF H35836

686.2217684

@gladiscuidaloqueamas



## EDUCACIÓN Y OPORTUNIDADES PARA LOS HIJOS

Uno de los principales objetivos de un padre es asegurar el acceso a una buena educación a sus hijos. Las inversiones bien gestionadas pueden generar ingresos para lograr este objetivo.

## LIBERTAD FINANCIERA Y RETIRO DIGNO

Las inversiones inteligentes permiten planear un retiro digno sin depender exclusivamente de una pensión pública o de los hijos. La libertad financiera no solo significa tener dinero, sino contar con tiempo y tranquilidad para disfrutar la vida, viajar o emprender nuevos proyectos sin limitaciones económicas.

Estamos listos para hacer una planeación financiera para adaptarnos a tus necesidades y posibilidades, gracias por permitirme cuidar lo que mas amas.

*Gladis Velázquez*

## PROTECCIÓN CONTRA LA INFLACIÓN

Con el paso del tiempo, el valor del dinero disminuye debido a la inflación. Tener los ahorros detenidos en una cuenta genera poco o ningún rendimiento. En cambio, invertir en instrumentos financieros legales, ofrece la posibilidad de obtener rendimientos que superen la inflación, protegiendo así el patrimonio familiar.

## SEGURIDAD FINANCIERA A LARGO PLAZO

La inversión responsable permite a los padres construir un respaldo frente a imprevistos. Al diversificar el capital se reduce el riesgo de depender de una sola fuente de ingresos y se crea una base sólida.

## EJEMPLO DE RESPONSABILIDAD FINANCIERA

Cuando un padre invierte y gestiona su dinero con visión, enseña con el ejemplo y fomenta en los hijos una cultura de ahorro y responsabilidad.

**INSTITUTO VISUAL**  
DR. DAVID MÉNDEZ  
Microcirugía Ocular

Con lentes, te ves bien.

sin ellos,  
**mejor.**

## Cirugía Refractiva SMILE

Mínimamente invasiva.  
100% láser y sin dolor.  
Rápida recuperación.

Agenda Online en Doctoralia  
es fácil y rápido

Llámanos

686 552-2004

Av. Reforma 1277 Col. Nueva, Mexicali, B.C.

En el sector inmobiliario, una **exclusiva** no es "amarrar" una propiedad; es crear una estrategia profesional enfocada en obtener el mejor resultado para el cliente.

Cuando un propietario otorga una **exclusiva**, el asesor inmobiliario puede trabajar con mayor compromiso, inversión y estrategia, porque existe claridad y confianza entre ambas partes.



**Nahomy Lelevier**  
Broker Inmobiliario

📞 686 241 8375

📌 LelevierInmobiliaria

📷 /nahomylelevier/



## La importancia de las **Exclusivas** para **promover** una propiedad

“La exclusiva beneficia principalmente al cliente, porque permite trabajar la propiedad con estrategia, orden, inversión y compromiso real para obtener mejores resultados.”



### Beneficios para el cliente

- Mayor enfoque y dedicación**  
El asesor invierte tiempo, publicidad, seguimiento y negociación profesional para lograr la venta o renta en mejores condiciones.
- Mejor imagen de la propiedad**  
Evita que el inmueble aparezca publicado con diferentes precios, información incorrecta o fotografías distintas, lo cual genera desconfianza en compradores.
- Estrategia de marketing profesional**  
Se pueden realizar campañas segmentadas, fotografía profesional, videos, redes sociales, cartera compartida y promoción constante.
- Filtrado de prospectos**  
El cliente evita llamadas innecesarias, visitas poco serias y pérdida de tiempo. El asesor filtra y califica compradores reales.
- Negociaciones más sólidas**  
Al existir un solo canal de comunicación, se mantiene orden, confidencialidad y una mejor capacidad de negociación.
- Mayor seguridad jurídica y operativa**  
El asesor puede revisar documentación, apoyar en procesos legales y acompañar al cliente hasta el cierre exitoso.
- Colaboración con otros asesores**  
Una exclusiva bien manejada no limita la exposición; al contrario, permite compartir la propiedad con una red de asesores profesionales manteniendo control y orden.

En inmobiliaria Lelevier trabajamos con honestidad de ahí nuestra frase **“A favor de las buenas prácticas inmobiliarias”**.

*Celebremos a Papá*

**FeetCare**  
PEDICURE PROFESIONAL

686 351 87 55 📞  
686 566 79 06 📞

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

📌 Feetcareoficial

**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](http://laboratorioslozano.com)



# SARAO EN PRIMAVERA

Así se vivió el Sarao de Primavera organizado por CETYS Universidad, un evento recaudatorio que une esfuerzos para seguir impulsando becas para estudiantes de nivel profesional.

La velada brilló con la espectacular presentación de Flans y Pandora, quienes hicieron cantar y disfrutar a todos los asistentes en una noche inolvidable.

Gracias a cada donante, patrocinador y asistente por creer en la educación y apoyar el futuro de cientos de jóvenes.



# Dra. Maritgen Chacón

*Una década construyendo belleza, confianza y liderazgo médico en la región*



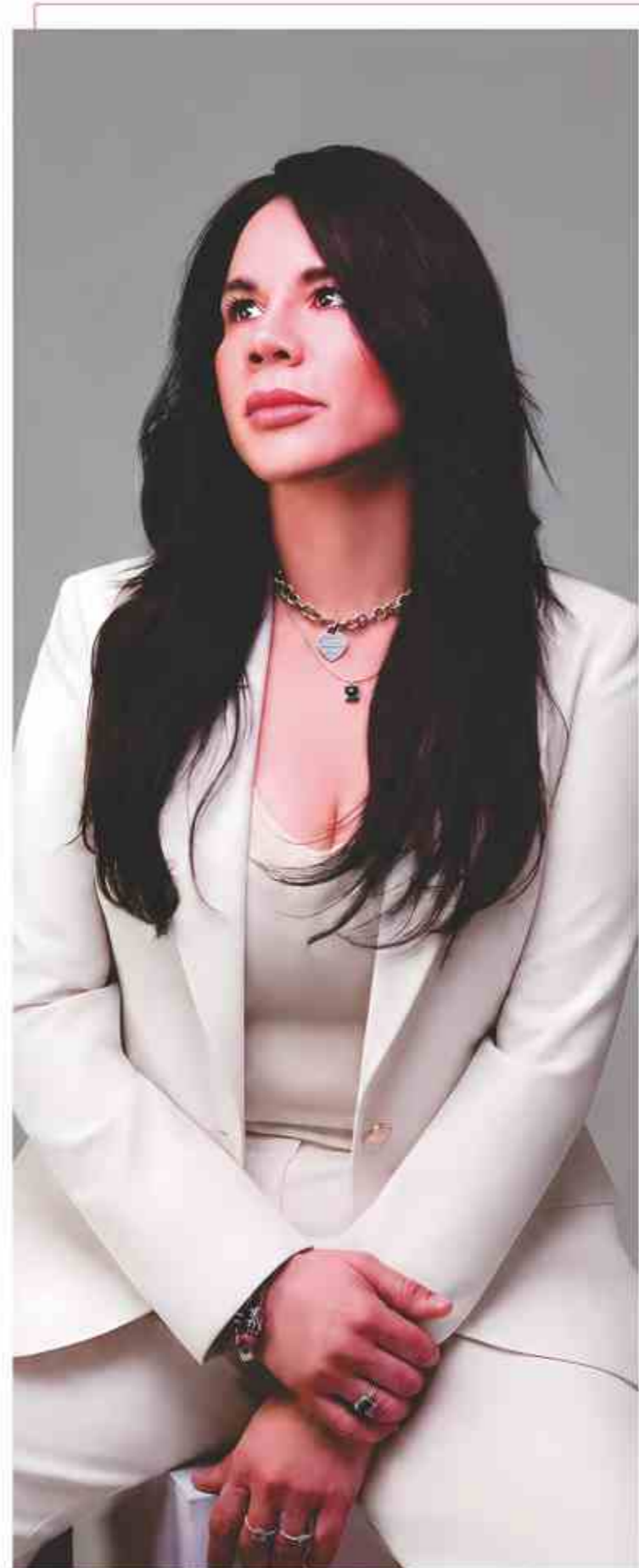
Hace diez años, la Dra. Maritgen Chacón inició un camino que, más que un proyecto profesional, se convirtió en una misión de vida. Sus primeros años estuvieron marcados por retos, disciplina y una visión clara: construir una clínica basada en confianza, ética, preparación médica y resultados naturales.

Con el paso del tiempo, aquella inquietud inicial se transformó en experiencia, liderazgo y crecimiento.

Hoy, después de una década al frente de su propia clínica, la Dra. Maritgen se ha consolidado como una de las figuras más reconocidas en medicina estética de la región.



10 años  
quitándote  
años



## 10 años de evolución, tecnología y confianza

### PREPARACIÓN, INNOVACIÓN Y EXCELENCIA

Durante estos 10 años, la Dra. Maritgen ha apostado constantemente por la preparación profesional, sumando certificaciones, entrenamientos y actualización médica continua en medicina estética, láser, tecnologías avanzadas, rejuvenecimiento facial, rellenos dérmicos, tratamientos corporales y cuidado integral de la piel.

Uno de los grandes distintivos de su clínica ha sido la incorporación de aparatología de alta tecnología como HydraFacial, Morpheus8, Ultraformer, Lumeca, láser CO2; Endolyse y protocolos avanzados para remodelación corporal, estimulación de colágeno y rejuvenecimiento facial.



Tercer consultorio ubicado en Av Reforma, año 2018.



Equipo Maritgen: Aesthtehic Medical Center



Primer Consultorio ubicado en Callejón Madero, año 2016.



Segundo Consultorio ubicado en Av Reforma, año 2017.

### UNA CLÍNICA CON PROPÓSITO HUMANO

Actualmente, su empresa está conformada por un equipo de más de 30 colaboradores, integrado en su mayoría por mujeres. Para la Dra. Maritgen, esto representa uno de sus mayores orgullos: no solo haber construido una clínica, sino también una fuente de empleo, crecimiento y desarrollo para muchas personas.

Para 2027, MARITGEN: AESTHETIC MEDICAL CENTER abrirá un nuevo centro, consolidándose como un referente en la región de Mexicali. Este crecimiento impulsará el turismo médico y fortalecerá aún más su liderazgo en medicina estética.



Nuevo Proyecto MARITGEN: AESTHETIC MEDICAL CENTER, AÑO 2027.

✦ A diez años de haber iniciado este camino, la Dra. Maritgen Chacón mira hacia atrás con gratitud y hacia adelante con ilusión. ✦

10 AÑOS  
QUITÁNDOTE AÑOS

*Con naturalidad, confianza y propósito.*



Dirección: Av Reforma 1769, Mexicali  
Teléfonos: 686.554.50.51  
686.114.99.25  
[www.maritgen.com](http://www.maritgen.com)

# SALUD MASCULINA

## MÁS que solo un CHECK UP

**M**uchos hombres se acostumbran a vivir con síntomas urinarios que no deberían normalizarse: levantarse varias veces por la noche, tener chorro débil, urgencia para orinar, goteo o sensación de no vaciar por completo.



**Dr. Marnes Molina Torres**  
Urólogo Certificado

Céd. Prof.: 3810051 (AUG)  
Céd. Esp.: 5975507 (UDG)

☎ 686.553 6996

📍 Urología Mexicali  
Clarion Hospital  
Mexicali, B.C.



El Dr. Marnes Molina Torres, urólogo con 17 años de experiencia, ha visto que una de las mayores confusiones en los pacientes es interpretar datos aislados: un antígeno prostático elevado, un ultrasonido alterado, síntomas urinarios persistentes o un flujo urinario disminuido. El problema no siempre es tener estudios; el problema es no entender qué significan juntos.

Para el Dr. Marnes Molina Torres, prevenir no significa asustar ni hacer estudios sin sentido. Significa ordenar la información, interpretarla con claridad y precisión, y ayudar al paciente a tomar mejores decisiones.

En hombres sin síntomas, la revisión prostática suele considerarse a partir de los 50 años; desde los 45 años si existen antecedentes familiares de cáncer de próstata u otros factores de riesgo; y antes si hay síntomas urinarios persistentes.

No es solo PSA. Es una revisión completa para entender mejor tu salud. Este junio, agenda tu **Check Up Urológico Masculino Integral**.

Un **Check Up Urológico Masculino Integral** reúne elementos clave como antígeno prostático específico, ultrasonido prostático, revisión renal por ultrasonido y uroflujometría para valorar cómo está funcionando el flujo urinario.

Con esos datos, la valoración médica posterior permite integrar próstata, riñones, vejiga, síntomas y función urinaria. Esa integración ayuda a decidir con mayor precisión si el paciente requiere vigilancia, tratamiento médico, estudios complementarios o manejo especializado.



## Check Up urológico

**El mejor regalo para Papá**

Incluye:

- Consulta urológica
- Uroflujometría
- Antígeno prostático específico
- Ultrasonido de próstata
- Check Up renal por ultrasonido

**\$3,000**

MXN, incluye IVA.

Agenda tu cita:

- 📞 Paula Laborin: 686 202 7935
- 📞 Lucy Castillo: 686 273 1686
- 📞 Carmen Gastelum: 686 117 7048

Promoción válida durante **Junio 2026**  
\*Precios incluyen IVA



## Noche bohemia

Una noche llena de música, alegría y solidaridad, se vivió en la tradicional Noche Bohemia organizada por Mujeres Mexicali, con el noble propósito de apoyar a TU PARQUE.





# XV AÑOS Majo Torres

Rodeada del amor de su familia, Majo vivió una celebración inolvidable acompañada por su mamá, la Dra. Ariela Montes; su hermano Leonardo Marcel; sus abuelos María de Lourdes y Michael Hsu; y sus tíos Christian Montes y Whitney Corbin-Montes, quienes compartieron junto a ella uno de los momentos más especiales de su vida.



# VERSIÓN DIGITAL

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



# Depresión & Corazón:

Lo que muchos hombres sienten pero *casi nunca* hablan

Psic. Adriana Rodríguez

Muchos hombres creen que tener depresión significa únicamente sentirse triste. Pero en realidad, la depresión también puede aparecer como cansancio constante, irritabilidad, problemas para dormir, enojo, pérdida de energía o falta de motivación, y esto ocurre con mucha frecuencia en personas que tienen problemas del corazón.



Psic. Adriana Rodríguez

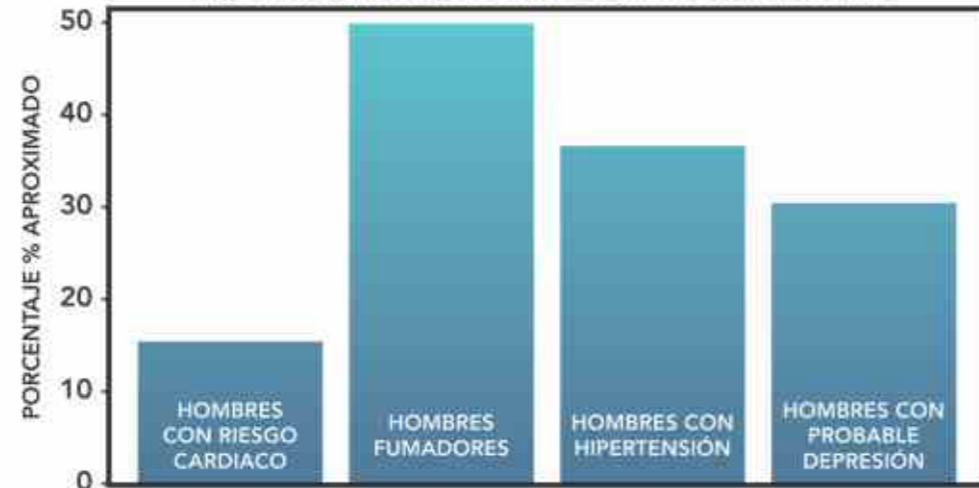


**synaptica**  
Psiquiatría de alta especialidad

☎ 686 552 2588

Av. Zaragoza 1949  
Col. Nueva  
Mexicali, BC

FRECUENCIA DE LA DEPRESIÓN EN LOS HOMBRES



En un análisis de más de 4,200 personas con factores de riesgo cardiovascular, se encontró que casi la mitad eran fumadores y más de un tercio tenían hipertensión arterial.

**Estudios científicos internacionales muestran que 1 de cada 3 hombres con enfermedad cardiovascular puede presentar síntomas de depresión, aunque muchos *nunca* reciben ayuda psicológica o psiquiátrica.**

Esto sucede porque el corazón y el cerebro están profundamente conectados. Cuando una persona vive con estrés constante, miedo, enfermedades crónicas o limitaciones físicas, el cuerpo produce sustancias inflamatorias y hormonas del estrés que afectan tanto al estado emocional como al sistema cardiovascular.

Además, los hombres suelen expresar la depresión de forma diferente. En lugar de llorar o pedir ayuda, muchos se vuelven más aislados, irritables o aumentan el consumo de tabaco y alcohol, por lo que frecuentemente pasa desapercibida.

La gráfica resume algunos hallazgos importantes: Aunque alrededor del 15% de las personas estudiadas tenían alto riesgo cardíaco, la frecuencia de tabaquismo e hipertensión fue mucho mayor. La depresión estimada aparece como un problema muy frecuente y silencioso.

Como psiquiatra, una de las cosas más importantes que intento explicar a mis pacientes es que la depresión no es debilidad. Es una condición médica real que puede empeorar enfermedades cardíacas y aumentar el riesgo de infarto o muerte si no se trata adecuadamente.

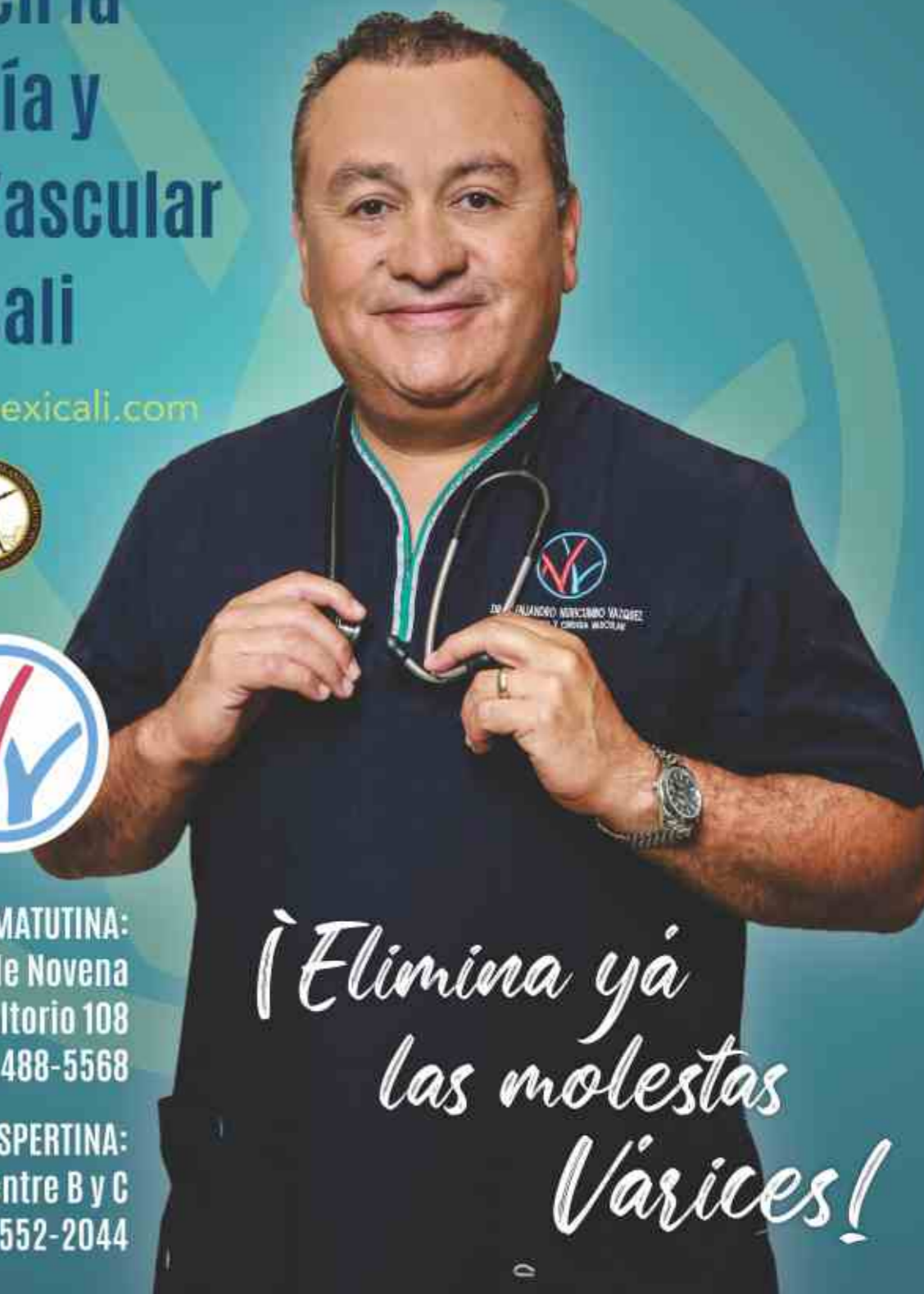
Cuidar la salud mental también protege el corazón. Dormir bien, dejar de fumar, hacer ejercicio, hablar de las emociones y pedir ayuda profesional puede salvar vidas.

# DR. ALEJANDRO NURICUMBO

CP 3409434 CMACV 346

## Pionero en la Angiología y Cirugía Vasculare en Mexicali

[www.varicesmexicali.com](http://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  
Varices!*

NISSAN BAJA PRESENTA:

# PAPÁ

## Mi gran héroe



## Ser Padre es convertirse en el Ejemplo que *guia, inspira* y *Fortalece* cada paso de una Familia

**C**omo parte de una iniciativa impulsada por Nissan Baja en colaboración con Revista ACTITUDM, rendimos homenaje a la figura paterna: hombres que con esfuerzo, carácter y amor se convierten en la cabeza de su familia y en ejemplo de tenacidad para sus hijos.

Ser papá es más que proveer; es enseñar con acciones, sostener en los momentos difíciles y transmitir valores que permanecen para toda la vida.

Cada uno de estos padres representa liderazgo, compromiso y la fortaleza de quienes avanzan todos los días con la convicción de construir un mejor futuro para su familia.

Hoy celebramos a los padres que inspiran con su trabajo, su resiliencia y la manera en que dejan huella en cada etapa del camino familiar.





### Carlos Jauregui

“ El principal valor que quiero inculcarles a mis hijos es la responsabilidad. Que entiendan que cada decisión y cada acción que tomen tendrá una consecuencia, ya sea a favor o en contra, y que siempre deben hacerse responsables de sus actos. Como padres, sabemos que los valores no solo se enseñan con palabras, sino con el ejemplo diario en casa, en la manera en que actuamos, hablamos y enfrentamos la vida. Por eso, más que decirles qué camino seguir, quiero enseñarles a actuar con conciencia, compromiso y honestidad en cada etapa de su crecimiento. ”

### Jonah Lucero

“ Le enseño que la verdad no lastima cuando nace desde el amor; la verdad guía, protege y fortalece. Porque ser honesto con quienes amamos es uno de los actos más puros de amor que podemos ofrecer cada día. ”



### Dr. Marnes Molina

“ Quiero transmitirles a mis hijas el valor de hacer el bien sin mirar a quién, cuidar la calidad de sus pensamientos y vivir con propósito. Que sepan convertir la dificultad en oportunidad y conservar su autenticidad, entendiendo que cada decisión tomada con claridad va formando el carácter con el que enfrentarán la vida. ”



### Miguel León

“ El mayor valor que intento enseñarles a mis hijos es el carácter: trabajar duro, levantarse cuando la vida pesa y nunca perder la humildad. Pero, sobre todo, quiero enseñarles que la palabra vale todo. Que ser un caballero es cumplir lo que uno promete, actuar con respeto y cuidar su reputación incluso cuando nadie los está viendo. Porque al final, más que dejarles cosas, quiero dejarles un legado que puedan atesorar y que los haga sentirse orgullosos de ser mis hijos. ”



### Carlos Patiño

“ Quiero enseñarles que la integridad vale más que cualquier éxito pasajero; que hacer lo correcto, incluso cuando nadie los ve, siempre tendrá valor, que aprendan a quererse a sí mismos, a reconocer lo mucho que valen y a nunca conformarse con menos de lo que merecen. Y que entiendan desde pequeños la importancia de ahorrar, invertir y construir un futuro con responsabilidad, porque los grandes sueños también se sostienen con disciplina y visión. ”



# El Momento de avanzar es AHORA

Presentado por el lanzamiento del nuevo Nissan XTrail, este proyecto nace de una colaboración que une una visión, fuerza y estilo de vida.

Más que un vehículo, el nuevo Nissan Xtrail representa carácter, potencia y la capacidad de conquistar cualquier camino, cualidades que también reflejan el espíritu de quienes inspiran esta edición especial del Día del Padre.

Agradecemos a Revista ActitudM por hacer posible esta iniciativa que celebra liderazgo, aventura y autenticidad, creando una experiencia pensada para quienes disfrutan avanzar con determinación y dejar huella en cada trayecto.





# NOCHE DISCO

El Comité de Damas del Casino de Mexicali celebró a las mamás con una inolvidable Noche Disco. ¡Todas se divertieron al máximo y vivieron una celebración llena de energía y buenos recuerdos!



# H O R Ó S C O P O

## Géminis

Por Cristina García

(Del 20 de mayo al 21 de junio)

Mercurio, Sol Urano en tu signo te incita a hacer cambios trascendentales en tu vida. Ya no quieres sentirte sujeta ni física ni emocionalmente. Estas dispuesta a abandonar las viejas versiones de ti misma por tu paz mental y tu seguridad. Sin embargo, en el amor puedes tener obsesión con una persona e intentar otros objetivos sentimentales o sexuales que te apaguen un sentimiento sin conseguirlo. Tendrás que analizar tu responsabilidad de que las cosas no funcionaran y modificar tus conductas si deseas rescatar esta relación o conformarte con un largo periodo de relaciones pasajeras con las que sentirás un enorme vacío. Económicamente es un buen momento para realizar proyectos importantes y obtener excelentes beneficios. Cuida tu salud y no postergues un tratamiento, Atención a dentadura, hígado, vesícula. Viajes interesantes se proyectan para ti. Tendencia a pleitos con figuras de autoridad sobre todo en área laboral. Cuida detalles de tu desempeño para evitar llamados de atención. Gusto por la espiritualidad y la medicina natural. Trámites que se van resolviendo. Poder de atracción.

### ARIES

Tiempo de aplicarse a resolver pendientes económicos y al mismo tiempo mucho trabajo por hacer. Habrá visitas al médico para resolver tema de salud. Te relacionas con personas que te brindan el apoyo que requieras. Aumenta tu nombre y prestigio. Te avocas a resolver pendientes en trámites que estaban abandonados.

### CÁNCER

Surgen miedos respecto a la seguridad personal quizá por un entorno violento. Tiempo de aplicarse laboralmente ya que tus clientes o jefes te exigirán resultados. Remodelación de un espacio. Algunos problemas de salud familiares. Recibes una noticia de una solución a medias de un trámite pendiente respecto a dinero u otro beneficio.

### VIRGO

Muchos trámites y firmas importantes. Viajes cortos. Cambios en el trabajo. Nuevas y diferentes responsabilidades que atender. Hay cierta sensación de aburrimiento en el tema sentimental y te interesa más el apoyo de tu pareja en las responsabilidades que la pasión y amor. Tratamientos estéticos y de salud en este periodo.

### TAURO

Excelente periodo laboral. Recibes una noticia de solución respecto a un trámite. Varias oportunidades de relación sentimental, pero al mismo tiempo flojera de un compromiso. Muchas invitaciones sociales. Viajes cortos. Terminas proceso de estudio o curso. Diferentes proyectos en puerta y una oferta de trabajo o negocio en asociación.

### LEO

Mucha tensión por temas de trabajo. Quizá tendrás una carrera contra el tiempo para terminar tus responsabilidades. Presión por personas de autoridad que exigen excelencia en tus resultados y que te señalarán las fallas. Cuida tus destinos de viaje, puede haber riesgos por seguridad en el área. Examen médico o tratamiento. Eventos sociales y políticos.

### LIBRA

Tu vida se esta transformando y tienes que adaptarte a algo muy diferente a lo que vivías en todos los sentidos. Ahora la familia y el hogar se vuelven mas importantes. Reuniones y apoyos familiares. Viajes cortos. Estar muy somnolienta y necesitar descansar más. Evitarás trabajar de más o faltaras por esta misma razón. Temas de salud que revisar.

### ESCORPIÓN

Puede haber un problema público donde se te involucre indirectamente. Estarás pendiente de temas de publicidad por labor social y económica. Se favorecen los créditos y compras importantes. Los viajes por temas de trabajo y recreo comienzan. Sensación de tener que buscar un espacio personal. Cursos y temas espirituales y culturales que se activan.



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

# O P O

### SAGITARIO

Un tema de salud se va poniendo en orden, pero también te devela algo más en este tema que tienes que cuidar. Mucho trabajo, pero al mismo tiempo habrá otras prioridades que definan el ritmo con el que terminas estas responsabilidades. El dinero no será problema. Mas conexión con familia y amigos cercanos.

### CAPRICORNIO

Periodo excelente en tema de trabajo y recursos económicos. Oportunidad de avanzar en compromisos pendientes. Gastos fuertes por un auto. Asunto de salud que atender. Dieta. Cuidar exposición al calor o contaminantes. En el amor no hay nada definido aunque te será claro el lazo o conexión profunda con esa persona especial.

### ACUARIO

Te sientes algo nerviosa y quizá no encuentres tu lugar. Hay necesidad de entrar más en debates y debes de cuidar como comunicas tus ideas y emociones y no dejarte llevar por impulsos. Proyectos y decisiones precipitadas en los cuales debes pedir consejos. Temas culturales, de política y educación que abordar.

### PISCIS

La salud será el tema importante en este periodo. Tendrás que compartir trabajo y descanso de una manera inteligente. Tendrás que analizar que ya no puedes seguir cargando cierta responsabilidad adquirida que no te corresponde y que te afecta. Pones en venta un recurso ya sea carro o casa. Buscas remodelar negocio o propiedad.

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



## FASHION

Beauty Salon

Plaza San Pedro

[fashionsalon.plazasanpedro](https://www.facebook.com/fashionsalon.plazasanpedro)  
FashionByBeverlyHillsSalon



Salón. 686 905.6090  
Cel. 686 305.2312

# ¿Donde encuentro mi revista?



Síguenos en redes

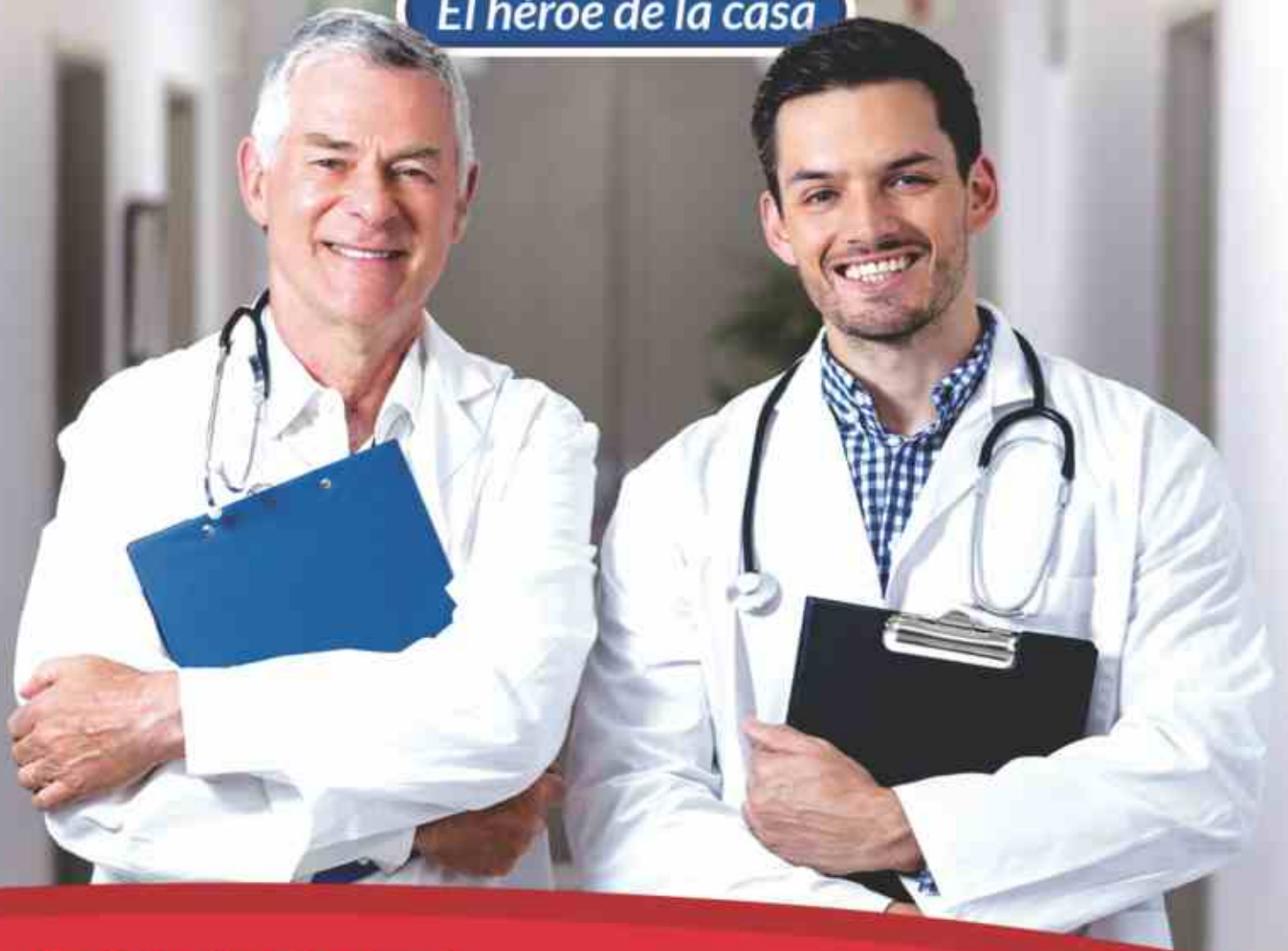


f.eduardooviedo

Bahía San Luis Gonzaga, B.C.

# Celebremos a **Papá**

El héroe de la casa



## ¡Feliz Día del Padre!

Para un padre médico, proteger la vida es una misión que nace en el hogar y se entrega al mundo. En Insumed, aplaudimos a quienes curan con ciencia en los hospitales y abrazan con el alma en casa. Gracias por cuidar el bienestar de todos sin descuidar el latido de su familia.



**Mexicali B.C. | Matriz**  
Reforma y Calle C, no. 1098 Colonia Nueva  
Teléfono: (686) 554 2906

**Mexicali B.C. | Novena**  
Interior 9, Plaza ABA  
Teléfono: (686) 304 6267

  [Insumed/Insumed.com.mx](https://www.insumed.com.mx)

**San Luis RC, Sonora | Colonia Comercial**  
Calle 12 y Av. Revolución Colonia Comercial  
Teléfono: (653) 534 0084

**Hermosillo, Sonora | Plaza Colossus**  
Blvd. Luis Donaldo Colosio Murrta #619  
Teléfono: (662) 300 9225

**Tijuana B.C. | Torre Platino**  
Blvd. Gen. Rodolfo Sánchez Taboada No. 10488, Torre Platino  
Teléfono: (664) 634 6077