# Gente Bonita Jóvenes

Año 2/ Edición No.20

## Bianca Alvarado

Pag.8

Baja Urban

Latinas for Latin

## Dany y Cynthya

**Como sobrevivir a una ruptura.**

Pag.18

# Unlock your potential

VISITA NUESTRA VERSIÓN ONLINE

California Center for the Arts, Escondido

PRESENTS

# GINA CHAVEZ

## THURSDAY, FEBRUARY 28, 2019 // 7:30 PM

Latin Pop Songstress

**BUY TICKETS**

**Visit us at artcenter.org or call our Box Office at 800-988-4253**
340 N. Escondido Blvd. Escondido, CA

**FOLLOW US**

@TheCCAE

# COLABORADORES

**DIRECTOR GENERAL Y EDITORIAL**
Fabiola Gálvez-Flores
fabiola@fgbussolutions.com

**DIRECTOR DE VENTAS**
Daniel Flores

**VENTAS**
Hillary Medina

**ADMINISTRACIÓN**
Christopher Vallejo

**ASESOR DE PLATAFORMAS DIGITALES**
Ricardo Calcáneo

**DISEÑO GRÁFICO Y EDITORIAL**
Melissa Basso

**COLABORADORES**
Andrea Inzunza
Jaime Inzunza
Alyssa Inzunza
Cesar Gálvez
Rogelio Arenas
Angela Holguin

Gente Bonita

Gente Bonita Magazina es una publicación mensual distribuida por F&G Business Solutions, oficinas comerciales en 4190 Bonita Road, Unit 103, Bonita CA 91902. Gente Bonita no se hace responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios y es distribuida gratuitamente.

Gente Bonita Magazine
Gente Bonita Magazine
www.gentebonitaonline.com

Juventud divino tesoro… Epoca de ilusiones, de enamoramientos de mejores amigos de mucha sensibilidad, sin duda de las mejores etapas. La adolescencia y la juventud son etapas que nunca se olvidan en la vida; donde todo es disfrutar, improvisar, crear, amar, conocer disfrutar, jugar, donde hay tiempo para todo. Tiempo para estudiar, para salir de fiesta para estar con los amigos.
Gente Bonita edición jóvenes te trae a los expertos en temas de Nutrición, Belleza, fitness y tips, ésta es una edición muy especial hecha con mucho cariño por el equipo y con colaboradores muy valiosos.
Gracias Gente Bonita por seguirnos e impulsarnos.

**Fabiola Flores-Gálvez**

# en la PORTADA

**Portada:**
**Jaime Inzunza**
**Ingrid Inzunza**
**Alana Belen De Antoni**
**Emily Esparza**
**Ana Paula Muñoz**
**Diana Schleiffers**
**Fotos:**
**Rogelio Arenas**

# CONTENIDO


3. Glamour y estilo The Showroom

Ericka Cuevas

7. ¿Que comer ? ¿que evitar?

Eliza Stone

8. Baja Urban

Bianca Alvarado

GLAMOUR Y ESTILO

# THE SHOWROOM

**By Ericka Cuevas**

Orgullosamente mexicana y amante de la moda, busco siempre ropa Hermosa y a la vanguardia para todo tipo de gustos, de excelente calidad y a precios cómodamente accesibles para todo tipo de mercado. Siempre pensando el gusto de cada mujer, me inspira a todo tipo de estilos que van desde casual hasta el más moderno que esté actualmente a la moda, claro todo ateniéndose dentro de la clase y estilo que me caracteriza.

La moda es parte fundamental de la cultura humana y como tal hay que apreciarla, es por eso que siempre estamos al pendiente de las tendencias y estilos nuevos, con el fin de siempre estar en el listado de las mejores tiendas de ropa para el gusto de las mujeres.

Para mí la moda es un arte, es un espejo del pasado, del presente y del fututo, y es la que me inspira a realizar la búsqueda de diseños elegantes y conservadores, así como también estilos modernos y casuales, que se adapta a todo tipo de necesidades de la gente pero también ayuda a adaptar a las personas a las necesidades de cada época y circunstancia.

He sido partícipe de varios eventos en los que muestro los diferentes estilos y diseños que en la actualidad están a la moda. El último evento en los que estuvimos presentes fue el de Bazar de la Reyna 2018 realizado en las instalaciones del Casino de Mexicali, en mi ciudad natal Mexicali, en el mostré los estilos más recientes que van desde lo más casual hasta lo más vanguardista para este otoño-invierno 2018

Showroom es para nuestras amigas, incluyendo a ustedes, nuestros nuevos amigos, que está leyendo este espacio donde manifiesto que mi estilo está considerado para todas las mujeres sin importar su edad y estilo, los invito a visitar mis páginas de Facebook The Showroom by Ericka Cuevas y de Instagram theshowroombyerika , donde podrán observar todo lo que tenemos para usted.

Ericka Cuevas

Yadira Gianola

Diana Jiménez, organizadora del evento junto con su madre

Diana con sus hijas

BHLF

# BANKER'S HILL

LAW FIRM, A. P. C.

Abogados protegiendo los derechos de nuestros clientes y sus familias en las áreas de:

## Lesiones Personales

## Migración

## Bancarrota

## Leyes Familiares

## LLÁMANOS HOY! (619) 230-0330

BHLFLAW.com

facebook.com/bhlflaw/

@bhlflaw

in/banker-s-hill-law-firm

160 Thorn St Ste 200,
San Diego, CA 92103, USA

Gente Bonita
MAGAZINE

UNLOCK YOUR POTENTIAL
THE ME PROJECT
EXPO

# ¡GRACIAS!

## a todos nuestros patrocinadores

STUDIO 54
HAIR SALON

PRESENTA ESTE CUPÓN
Y TE DAMOS EL
20%
DE DESCUENTO A
NUEVOS CLIENTES

- MAQUILLAJE
- PEINADOS
- CORTES
- TINTES
- PESTAÑAS

(619) 470 6611

STUDIO 54

4104 BONITA RD. BONITA C.A. 91902

# ¿QUÉ COMER? ¿QUÉ EVITAR?...

## LA COLITIS

(síndrome de intestino irritable) es la inflamación de la mucosa del colon, el cual se localiza en la zona final del intestino grueso que se conecta con el recto. Parece que es una enfermedad cada vez más común sobre todo en los adolescentes cosa que no se veía hace 20 años y cuyos síntomas pueden ser diarrea, dolor e inflamación abdominal, náuseas, fiebre, fatiga, pérdida de apetito y peso, etc.
La colitis puede originarse la gran parte de las veces por tensión, ansiedad y estados de estrés prolongados y constantes.

### Los alimentos recomendados para una persona con colitis son:

1. Alimentos ricos en (ácido fólico o Vitamina B9), como vegetales de hoja verde (espinacas, acelgas, perejil, cilantro, algas, así como las naranjas, repollos)
2. Alimentos ricos en ZINC como cacahuetes, cacao, linaza, semillas de calabaza, hígado, germen de trigo, champiñones, etc.
3. Frutas frescas, como la manzana, el limón, la naranja y las bayas, la cual es ideal para los intestinos.
4. Verduras frescas.
5. Cereales integrales.

### Alimentos no recomendados:

1. Azúcar blanca y harinas blancas refinadas y azucaradas.
2. Lácteos en general.
3. Alimentos Fritos y procesados.
4. Bajo consumo de grasas animales.

¡También muy importante tratar disminuir el estrés y las preocupaciones hacer ejercicio y alejarse de situaciones que nos agobien en la medida posible!

## LA GASTRITIS

La gastritis es una inflamación de la mucosa gástrica, que es la capa de células que reviste el estómago por dentro protegiéndolo de la acidez de los jugos gástricos. Aunque no es correcto, es frecuente que el término gastritis sea utilizado como sinónimo de Dispepsia (dolor o molestias en el abdomen superior, así como síntomas de quemazón, presión o plenitud relacionados muchas veces, aunque no necesariamente, con las comidas). Lo triste es que se está haciendo cada vez más común en niños y adolescentes.

La gastritis puede ser provocada por múltiples causas: cigarro/tabaco, alimentos irritantes, alcohol, fármacos (desinflamatorios no esteroides), cirugías importantes, o infecciones (la bacteria Helicobacter pylori se relaciona con algunos tipos de gastritis). Desde finales del siglo XX se ha venido relacionando al H. Pylori con la patología gástrica de una u otra forma. Es decir, la implicación de esta bacteria en la úlcera gastroduodenal y como precursor de algún tipo de cáncer gástrico es indudable, pero también juega un papel importante como causa de gastritis. De hecho, cuando se ha estudiado su prevalencia, más de la mitad de la población presenta datos que confirman la presencia de este germen en el estómago.
Los síntomas son muy variables, ya que cada individuo puede experimentarlos de una forma diferente. Los más frecuentes son malestar o dolor de estómago, náuseas, vómitos, eructos, ardor, o presencia de sangre en el vómito o en las heces.
Por último, se recomienda a los pacientes realizar cambios en su dieta, evitando ciertos tipos de alimentos, bebidas o fármacos que puedan producir irritación de la pared estomacal.
La clasificación de las gastritis es compleja, pero a modo de resumen se puede decir que se dividen en aguda, crónica, y formas especiales de gastritis, también es común últimamente una gastritis causada por nerviosismo, ansiedad o estrés tiende a recibir el ya popular nombre de Gastritis Emocional. La dieta juega un papel muy importante.
Alimentos recomendados para personas con gastritis que disminuira los síntomas: pasta integral, quinoa, verduras cocidas y sin piel, patata, frutas cocidas, carnes magras, pescados, clara de huevo, productos lácteos desnatados, agua y bebidas sin cafeína.

### ¡Los alimentos se deben preparar hervidos, al horno, a la plancha de preferencia!

Y eliminar la mayoría de estos alimentos:
Verduras u hortalizas consideradas como flatulentas: col, coliflor, brócoli o brécol, pimientos, cebollas, ajos, pepinos y pimiento, cítricos (son muy ácidos), lácteos enteros y derivados ricos en grasa (quesos curados y nata), carnes grasas y embutidos.
Bebidas: Té y café, bebidas con gas, salsas, grasas, condimentos picantes, chocolate pan dulce y dulces.

Eliza Stone

Para consultas: **ELIZA STONE**
WhatsApp #760-688-8099 (número San Diego)
Website: elizastone.com
Instagram: @elizastoneb & @elizastone.nutrifit
Facebook: Eliza Stone (coach)
25 años certificada y amplia experiencia en fitness
19 años como Nutrióloga titulada

# Baja Urban

**Bianca** Alvarado fundadora de Baja Urban es emprendedora y dedicada a mejorar los sistemas sociales para mejorar el bien común de la comunidad hispana. Creció en la frontera de San Diego/ Tijuana. Los temas que la apasionan son apoyar a los jóvenes hispanos a desarrollar su liderazgo y crear negocios sociales que hagan un bien por la sociedad. A ella le gusta estar en la naturaleza y disfrutar de los pequeños momentos de la vida. Bianca Alvarado es Licenciada en Relaciones Internacionales y egresada recientemente de la Maestria en Inovacion Social, materia enfocada a la resolución de problemas. sociales de raíz. La puedes seguir en su página en Facebook para estar al tanto de su trayectoria como emprendedora Latina. Recientemente terminó su maestría en Innovación Social en la Universidad de San Diego donde ha obtenido varios becas y premios. Bianca cree que cada persona tiene el derecho a desarrollar sus habilidades y explotarlas para el bien común de la sociedad. Después de irse a viajar sola por tres meses por el sur de México, Colombia, Panamá, y Costa Rica, la vida y Dios le regalaron la visión de Baja Urban (BU). BU, es para las chicas que les gusta disfrutar de la vida con euforia, seguridad y estilo.

Les traemos productos únicos que son de edición limitada, ahorita tenemos unos hermosos trajes de baño Artesanales Colombianos. En el 2016, cuando Bianca estaba en la búsqueda de su siguiente proyecto social en temas de medio ambiente e impacto social durante su viaje, se convierte en emprendedora y en Chiapas, México tuvo la visión de Baja Urban.
¿Sabías? El 10% de las ganancias de cada producto artesanal vendido en Baja Urban se destina a una beca para un joven en Tijuana? Con la reciente compra de nuestras hermosas clientas, Baja Urban ha podido otorgar una beca de estudio a Manny quien la usará para pagar su inscripción en la universidad. Manny está en su segundo año de universidad en la UABC. Él está estudiando psicología. Eligió esta área de estudio porque quiere entender mejor el comportamiento humano. Él es un líder de equipo dedicado. Cuando termine su educación, va a emprender una cafetería para apoyar a los artistas.

## "Es una compañía de Latinas para Latinas"

Agradecemos a Advancing Students Forward por habernos conectado con este increíble joven Tijuanense y agradecemos a nuestras hermosas clientas porque sin ellas no hubiera sido esto posible.

Únete al Grupo de Facebook para enterarte sobre oportunidades para jóvenes en la frontera #CaliBaja
Compra con propósito, Shop en Baja Urban!

Anyta Montiel
Income Tax & Services
Income Tax
Power Of Attorney
ITIN Number
Affidavit
Citizenship
Apostilles
Bookkeeping
Translations
Sentri Aplication
(619) 805-6798 CELL
(619) 863-0073 OFFICE
anamontieltax@hotmail.com
CTEC
4630 BORDER VILLAGE DR STE 201-E SAN YSIDRO, CA 92173

CVTS
CV Taxes & Insurance Services
HEALTH | LIFE | MEDICARE PLANS
• Contabilidad
• Preparación de Impuestos
• Inmigración y Ciudadanía
• Seguros de Vida
• Seguros de Negocios
• Notaría
• Protección Legal
• Traducciones
• Servicios Sentri
COVERED CALIFORNIA
LegalShield
Sentri
Livier Zepeda
Lic. #0D50128
zlivier@hotmail.com
(619) 990-3823
225 Third Av. Ste. B, CV, CA 91910

ABBYS HOME TEXTILE
East San Ysidro Boulevard 658 CA US

Angelo®
FORMAL WEAR
We are specialists on weddings, quinceañeras, proms and any social event that requires a special and elegant outfit.
(619) 426-0092
Angelo Formal Wear
286 3rd ave (18,91 km)
91910 Chula Vista
www.angeloformalwear.com

# SOMETHING UNLIKE LOVE

Recuerdo que en los baños de mujeres de mi Universidad había muchos carteles que decían "Que hacer en caso de abuso sexual o violación" y te daban diferentes pasos de como lidiar con eso físicamente. Y había diferentes notas (rayadas en las puertas) pero una realmente llamo mi atencion, decia asi: "¿Porque no ponen en los baños de los hombres que no violen?".

Actualmente palabras como abuso o violación, desgraciadamente, son parte de una conversación diaria. Lo que antes era una historia lejana que escuchabas en una salida de amigas, cada vez se convierte más real. Es imposible negar que es lo que ocurre casi todos los días. En México 7 de cada 10 mujeres han recibido algún tipo de abuso. Ignorarlo ya es imposible.
Los medios de comunicación se han encargado de romantizar relaciones tóxicas y normalizar el abuso sexual. "Fight the new drug", una página que recomiendo mucho, esta en contra de las redes sociales que promueven la pornografia. Tiene diferentes investigaciones sobre cómo la pornografia tiene efectos dañinos en nuestras relaciones íntimas y es cómplice del abuso sexual y el tráfico de personas para prostitución.

Hace aproximadamente 4 o 5 meses surgió el #MeToo-Movement que tenía como propósito invitar a víctimas de abuso o violación a alzar su voz y denunciar. Un mes después se estrena la famosa película de 50 Shades of Grey. Fight the new drug se encargó de hacer una comparación de el libro y un testimonio de #MeToo.

"Estábamos en el transporte público cuando un muchacho empezó a tocarme con muchas personas alrededor. Le dije que parara pero no me hacía caso y lo sigo haciendo."
"Una noche mi novio me presiono a tomar alcohol porque dijo que pienso mucho cuando estoy sobria. Cuando se dio cuenta que estaba mareada me presiono a tener sexo con el."

¿Puedes diferenciar cuál es el testimonio de #MeToo y cual es un párrafo del libro de 50 Shades Of Grey? Un libro y película que todos piensan que es romántico y sexy normaliza el abuso sexual y degenera a la mujer.
(1: Testimonio de #MeToo, 2: Capítulo 16 de 50 Sombras de Grey.)

Tenemos que ser muy cuidadosos con lo que consume nuestra mente. Es como el efecto mariposa, sólo podemos ver un pequeño aleteo pero no sabemos cómo nos afecta a nosotros personalmente y como puede afectar a personas que ni siquiera conocemos.
No promovamos una cultura donde el abuso es romántico. Donde robar besos esta bien y es un acto de amor. Canciones, películas, series, etc., que normalizan las relaciones tóxicas. Y mucho menos seamos parte de organizaciones que son partícipes de la trata de personas. Por nuestro bien y por el bien de otros. Pongamos nuestro granito de arena.

Si vamos a amar, amemos. Pero el abuso no es amor.

Por: Mariana Gail Martín del Campo

“ Tu mente es el mejor papel para escribir tus anhelos y metas, atesoralos, compártelos, meditalos y realizalos ”

César Iván Gálvez
Estudiante Licenciatura Administración de Empresas UABC

“ el mundo está en manos de aquellos que tienen el coraje de soñar y de vivir sus sueños ”

Emily

“Lo imposible no existe para una mujer, solo toma tiempo.”

Anapaula Muñoz
Mater Dei Catholic High School.

“live as if you’ll die today”

Jaime A Inzunza
BVHS

“No eres lo que logras, eres lo que superas.”

Alana Belen De Antoni

“No one can heal you the way you can heal you, and that’s one of your greatest superpowers”

Ingrid Inzunza

# Dr. Marco A. Rodas Nava

Cirujano Plástico Estético y Reconstructivo

DrRodasNava  dr.rodasnava

Certificado por el CMCPER

Miembro del CCPERBC

Miembro de la AMCPER

Fellowship en Santa Casa da Misericordia, Rio de Janeiro, Bra.

Fellow Associate de la American Society of Plastic Surgery

DR RODAS NAVA
Cirujano Plástico

drrodas@me.com  USA (619) 734 2333  MX (664) 900 7295

# Dr. Manuel Tornero

GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA
LAPAROSCOPIA Y COLPOSCOPIA U.N.A.M

Doc Manuel Tornero

## Belleza y Salud

**Ginecología**

**Laparoscopía**

**Colposcopía**

**Ginecoplástica**

- Delineado permanente
- Botox
- Rellenos faciales
- Transferencia de plaquetas
- Rejuvenecimiento vaginal
- Implantes mamarios
- Liposucción y lipectomía

Grupo EME Excelencia Médica y Estética

Especialistas
Hospitales
Laboratorios

Citas al Cel: (664) 400 28 56 • 634 78 68

EDIFICIO VERDE | MISIÓN SANTO TOMÁS #1507 ZONA RIO, TIJUANA, B.C.

BARIATRIC SURGERY
BODY CONTURING
BREAST IMPLANTS
LIPOSUCTION
TUMMY TUCK

Splendhere
UNIDAD QUIRÚRGICA

TJBBL

Blvd. Sánchez Taboada
#10512-1A Zona Río, Tijuana
USA 619 781 5602
MEX 664 971 0657
unidadquirurgica@splendhere.com

# YOU COULD SCORE SOME SAVINGS

(619) 264-1751 |
geico.com/san-diego-south
386 East H Street

GEICO® Local Office

Limitations apply. See geico.com for more details.©GEICO & affiliates.©Washington, DC 20076 © 2018 GEICO

Menciona este anuncio y recibe el 10% de descuento en cualquiera de nuestros servicios

El Mejor Ambiente Lo Tienes Con...

más de 20 años de experiencia

Switch eventos

Cubrimos todo tipo de Eventos:

- Cumpleaños
- Piñatas
- Baby Shower
- Despedidas
- Bodas
- XV Años
- Bar Mitzvah
- Bat Mitzvah
- Reuniones
- Expos

Contamos con:

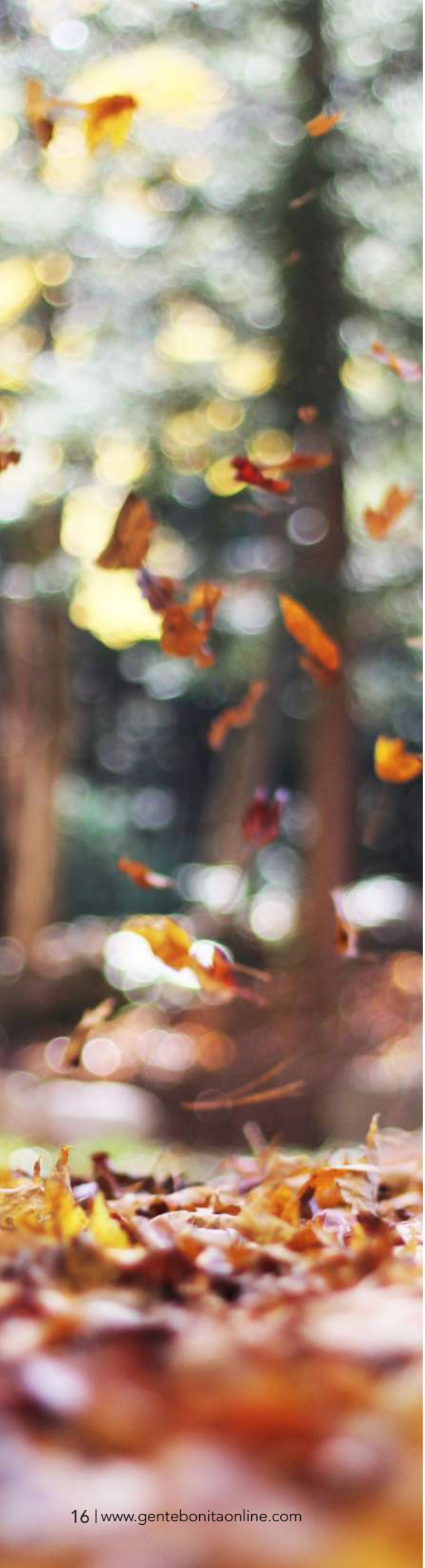
- Grupo de Baile
- Animación y Conducción
- Maestro de Ceremonias
- DJ/Show, Karaoke
- Barra de Martinis
- Meseros
- Fotografía / Drone
- Salas Lounge
- Belly Bars
- Mesas y Sillas
- Carpas
- Pantallas
- Luces LED
- Photobooth

USA (619)862-7029
MEX (664)648-4700
rogelio_arenas@hotmail.com

Síguenos en:
switch eventos

Lic. Rogelio Arenas Constante
Coordinador y Director

Menciona este anuncio y recibe el 10% de descuento en cualquiera de nuestros servicios



# LAS HOJAS SE CAEN

Cuando pienso en otoño, pienso en mi estación favorita del año. Hay algo mágico acerca de los colores, los cielos rosados, las lunas de octubre. Pienso en desempolvar la caja que tengo guardada en el ropero con bufandas, botas y suéteres. Pienso en las tardes lluviosas en las que podré acurrucarme en el sillón y ver una buena serie, acompañada claro de un café caliente. Por otra parte, gracias a Hollywood, cuando pienso en otoño también pienso en Nueva York. Pienso en todas las películas donde constantemente se representa esta estación con el Parque Central de la ciudad. Pienso en los enormes árboles pintados en tonos de colores naranjas, marrones y cafés. Y pienso en las hojas que en algún momento formaban parte de un árbol frondoso que ahora solo se dedican a adornar el piso. Mientras son pateadas y sacudidas por los visitantes del parque. En algún momento estas hojas ayudaron a dar sombra, fueron parte del hipnotizante sonido de las corrientes de viento y hoy solo son basura que alguien tendrá que amontonar y eventualmente recoger.

En nuestras vidas sucede algo similar. El ser humano a lo largo de su vida pasa por tantas estaciones diferentes. De pequeños nuestras estaciones consisten en: Pasar de leche materna a biberón, y a comida solida. De ser cargado, a gatear, a después caminar y posteriormente correr. Parecieran etapas y estaciones tan lejanas que las vemos como insignificantes, pero aún forman parte de nuestra historia. Crecemos y nuestras estaciones empiezan a ser marcadas por diferentes sucesos. El primer día de escuela, la primera vez que conocimos el termino "Mejor Amigo(a)", la primera vez que fuimos traicionados, cuando por primera vez una persona provocó mariposas en nuestro estómago, nuestra primera desilusión... Estos sucesos son parte de nuestra historia. En algún momento ayudaron a formar la persona que eres el día de hoy, pero no necesariamente llegaron para quedarse en tu vida.

Muchas veces el desprendernos de relaciones o etapas en de nuestra vida se puede convertir en un proceso doloroso. Entender que aquello que en algún momento formaba parte de nosotros ya no estará, puede llegar a traer dolor a nuestro corazón e inclusive estancarnos en una etapa, por no querer desprendernos de aquello que en algún momento nos trajo felicidad.

> “No le llores a las hojas que se caen”

ISHAH
MERAZ

Pero ¿puedes imaginarte qué hubiera sido, si se hubiese decidido no vivir la transición de gatear a caminar?, ¿te imaginas a las personas por las calles gateando para llegar a su destino? ¿Sería cómico no?; Pero sin lugar a duda es una manera de ejemplificar lo que sucede cuando nos aferramos a una etapa a la que ya no pertenecemos.

Aprendamos de la naturaleza que, galantemente deja ir aquello que ya no pertenece a su estación. No les llora a las hojas que se caen, sino que con ellas adorna las calles. Percibe que el vigor de esa hoja verde ha desfallecido junto con su color, y ahora al verla entre amarilla y naranja sabe que es tiempo de dejarla ir. No significa que esa hoja no tiene valor, ni significa que se olvidará ella, ese árbol siempre conservará los troncos que las sostuvieron, pero para ese árbol viene algo más, algo nuevo. Sin importar en la estación que estés en tu vida, posiblemente has pasado o pasarás por lo que hemos ilustrado en éste artículo. Te invito a que la siguiente vez que te veas en la necesidad de dejar ir, reconozcas que el tiempo ha llegado, agradezcas por la aportación que esa etapa o relación, agregó a tu carácter.

Y Te invito que te vistas de los colores de cambio y dejes ir, sin miedo, por que la garantía es que, con la nueva estación, vienen nuevos colores y nuevas oportunidades. Hay un icónico pasaje que dice: “Todo tiene su momento oportuno; hay un tiempo para todo lo que se hace bajo el cielo”. Disfruta cada estación, agradece la lección, y no temas porque en el momento oportuno las hojas empiezan a caer.

facebook.com/ishahmeraz
ishahmeraz

## Pasos para los que quieren resultados diferentes.

# Dany & Cynthya

Conociste a una persona que parecía perfecta para ti. Todo empezó muy bien, tal vez demasiado bien. Cuando menos lo pensaste ya estabas totalmente enganchado(a) a esa persona y fue fácil dar pasos acelerados a una relación de noviazgo. pero de repente, aspectos de madurez, carácter, personalidad o incompatibilidad que desconocían empezaron a producir conflictos que poco a poco fueron creciendo y llevaron la relación al colapso. Ahora tienes el problema de que esa persona ya no quiere estar contigo, pero no puedes dejar de pensar en regresar con ella. Para poder avanzar hacia adelante con tu vida toma en cuenta los siguientes pasos.

1.- Comprende que el que una persona te rechace no significa que no eres digno de ser amado(a). Tu valor no puede estar basado en algo tan subjetivo como la opinión de otra persona, aunque esa persona tenga mucho valor para ti. El que no haya funcionado esta relación no significa que no vayas a poder construir una que si funcione para toda la vida, Así que, en vez de aferrarte a tu ex, es momento de reflexionar sobre los cambios necesarios para llevar una mejor relación en el futuro.

2.- Perdona cualquier ofensa o promesa incumplida de tu ex. Para perdonar no necesitas hablar con tu ex, solamente renuncia a tu derecho de cobrar esa deuda de tu corazón.

3.- Desintoxicate de tu ex, bloquéale de tus redes sociales para que no estés viendo lo que hace con su vida. Hecha en una bolsa negra de basura todos los recuerdos físicos que tengas de él y entrégasela a tu mejor amigo(a) para que desaparezca de tu vista. Borra a tu ex de tu teléfono y WhatsApp. Cambia de círculos para no estarte topando con él(ella) al menos hasta que deje de doler.

4.- Recalibra tu valor y tu propósito como individuo. Tal vez ya no tengas futuro con tu ex pero todavía tienes un propósito que vivir. Busca dirección y fortaleza divina para tu vida y actívate en los dones y talentos con los que fuiste creado(a).

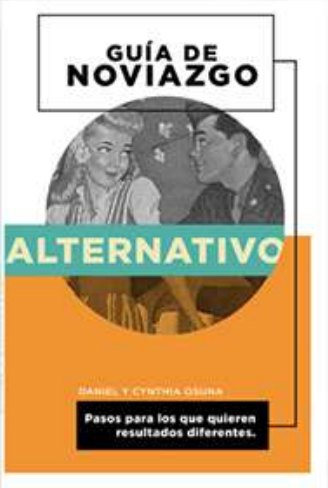
**5.- Analiza** qué áreas de tu vida son necesarias madurar antes de empezar una nueva relación. Una relación fallida no es tanto un fracaso sino una experiencia de vida. Si no corriges los errores de comunicación y de carácter es muy probable que los vuelvas a cometer en la siguiente relación

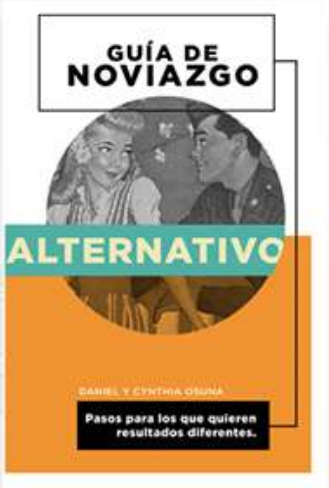
**6. Evita** iniciar otra relación hasta que no estés completamente sanado de la anterior y maduro para la siguiente. Es mentira que un clavo saca a otro clavo. Solamente quedarás con dos clavos en el corazón. También evita escuchar música o ver películas, o participar en conversaciones que alimenten tu tristeza.

**7. Enfócate** en cosas más importantes para tu vida ahorita. Este es el momento de establecer el fundamento para lo que va a ser tu futuro. Una relación de noviazgo fuera de tiempo es un riesgo innecesario para tu salud emocional y para tu pureza sexual, y puede perjudicar tu preparación para el futuro.

**8. No lo vuelvas tóxico**. Existen posibilidades de que tu ex te busque para regresar, pero si la relación terminó por que esa persona era tóxica para tu vida, no caigas en la trampa de reiniciar la relación por sentirte solo(a) o porque solo recuerdas los tiempos buenos con la persona. En vez de eso, recuerda cuáles fueron las cosas que te hicieron terminar tu relación y pregúntate si estarías dispuesto(a) a repetir esa historia otra vez.

Daniel y Cynthia Osuna
Autores y conferencistas juvenil.
www.vivoalternativo.com




**GUÍA**
DE NOVIAZGO ALTERNATIVO
**Pasos para los que quieren resultados diferentes.**
DANIEL Y CYNTHIA OSUNA

# MI EXPERIENCIA COMO ESTUDIANTE DE INTERCAMBIO

En el 2015, decidí alejarme un poco de mi zona de confort e ir a un viaje organizado por mi profesora de español Lilia Meza, de Bonita Vista High School; en el cual visité países como: Alemania, Holanda, Austria, y Suiza. Y finalmente, a España; donde nos quedaríamos con nuestra familia anfitriona y asistiríamos a la escuela. Viajando a miles de kilómetros fuera de mi casa y país, pude aprender sobre otras culturas. Lo cual abrió mi mente y me ayudó a pensar más allá de costumbres. Sorprendentemente, aprendí de mi cultura al mismo tiempo; estando fuera de su país, uno lo conoce más profundamente. También, ése viaje me impulsó a querer querer viajar más. Participar en un intercambio es algo que recomiendo tremendamente. Si tienes la oportunidad de ser parte de uno,¡ Hazlo!

Definitivamente lo recordarás toda tu vida ya que es una experiencia extraordinaria. Conocerás a gente que se convertirá parte de tu familia.

Por Andrea Inzunza


Tijuana Dentistry

Dra. Karla Daniela Corona
Ortodoncia y Ortopedia Dentomaxilar.

Alinea tus dientes con la mejor tecnología sin dejar de sonreir.

Brackets transparentes.
Brackets dorado claro.
Brackets linguales.
Invisalign.

Dr. Max Corona
Implantes Dentales.

Odontología cosmética y restauradora.

www.tijuanaortodoncia.com www.tijuanadentistry.com

Aceptamos aseguranzas dentales.

Río Suchiate 9464 Col. Marrón. Tijuana, B. C. México. US: (760) 208 4986 Local: (664) 6841759 VISA MasterCard

Noticias • Tendencias • Entretenimiento • Comunidad • Tecnología

Todo lo que pasa en nuestra comunidad.
Sin fronteras. Con dedicación.

Juan Ramón Villanueva presenta:

50 en 50

Todos los días
12:45 PM
10:45 PM

en el Canal 50.1
en televisión abierta
y nuestro sitio web
al terminar Milenio Noticias

50 KSDY
San Diego - Baja California

Para la comunidad. Para ti.

www.KSDY50.com

LLEGÓ LA HORA DE DAR

# Gracias

EN LA COMPRA DE UN SERVICIO EL **SEGUNDO** A

## $ 39 DLLS

USA • MÉXICO

www.lodosspa.us

Lodos.
Spa...cio holistico

(619) 512-1444 4114 Bonita Rd, Bonita CA.91902

(619) 779 7725 555 H st, Chula Vista, CA. 91910