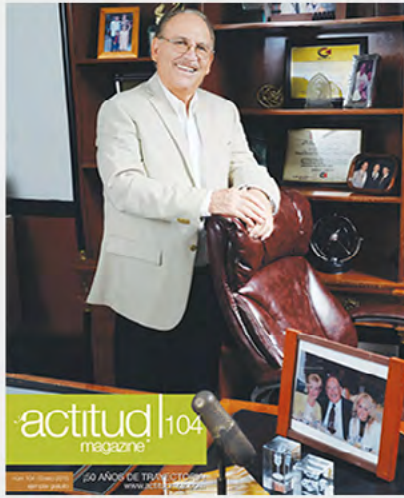


ACTITUD



20 años en tendencia

ACTITUD MAGAZINE: 20 AÑOS SIENDO REFERENTE DE LA VIDA SOCIAL EN MAZATLÁN.

actitud magazine*
edición 229/65 | Ejemplar versión digital
FEB - MAR '26
www.actitudmgz.com

vive

los 104 partidos de la máxima fiesta del fútbol

con **izzi** a través de **ViX Premium Mundial**



disponible con **izzi** para clientes con **ViX Premium Mundial**

Consulta términos y condiciones en izzi.mx

izzi!



PUEBLO BONITO
BEYOND HOSPITALITY

Felicitemos a

actitud
magazine*

por sus 20 años de trayectoria impecable.

Dos décadas de compromiso con la excelencia y la vanguardia editorial.

¡Un brindis por muchos éxitos más!





Reporta tus eventos: En actitudmgz@gmail.com y al 669 981 59 75

- 06 Morett & Morales
- 12 Carolina Lemmen Meyer
- 20 Mariana Habermann
- 24 Bastián González Cruz
- 44 Helena Zamudio Sánchez
- 49 Denisse Flores

EN PORTADA:
 20 aniversario
 de ACTITUD Magazine

FOTOGRAFÍAS DE PORTADA:
 Archivo fotográfico
 de ACTITUD Magazine



Dirección General

Alejandra Pérez Barros

Editora

Beatriz Rivas

editorialactitud@gmail.com

Comercialización

Alejandra Pérez Barros

669 981 5975

9 am a 5 pm, de lunes a viernes

actitudmgz@gmail.com

Arte

Carol Salazar

actitud.design@gmail.com

Corrección de estilo

Leda Garrido

Reportera

Leda Garrido

Gráficos

Daniel Iñiguez 669 153 3508

Alma Ortega 669 116 6161

Información y publicidad

669 981 5975

9 am a 5 pm, de lunes a viernes

actitudmgz@gmail.com

Actitud Magazine es un concepto publicitario social de Mazatlán que se distribuye gratuitamente de manera digital. Los artículos publicados no son responsabilidad de la editorial, sino de quien los escribe.

www.actitudmgz.com

EDITORIAL

¡FELICES 20 AÑOS, ACTITUD MAGAZINE!

Estamos de fiesta: celebramos dos décadas de trayectoria como la revista social número uno y de mayor proyección en Mazatlán. Durante estos 20 años nos hemos consolidado como un referente de estilo de vida, con contenido exclusivo sobre los eventos sociales y culturales más destacados de la sociedad mazatleca, respaldados por GPM Grupo Promomédios Radio, el grupo de radiodifusión más grande, relevante e influyente en el Estado de Sinaloa.

Para nosotros es un honor formar parte del equipo encabezado por su directora Alejandra Pérez Barros, quien en entrevista nos narra los inicios, anécdotas, retos, portadas memorables, innovaciones y transformaciones que han marcado la historia de esta revista.

Como siempre, nuestros colaboradores Oscar García, Octavio Robledo y Vanessa de la Fuente, enriquecen estas páginas con sus valiosos temas de bienestar emocional.

Bienvenidos nuevamente, ¡brindemos juntos por estos 20 años de éxito!

Un abrazo

Beatriz Rivas

actitud
magazine*

Dos décadas evolucionando

juntas.

¡Felicidades, Actitud Magazine!

Porque celebrar un aniversario es, sin duda, *la mejor ocasión*



Café  Coffee
El MARINO®

En **cualquier** ocasión.



MORETT & MORALES

EVENTO: Boda de Eduardo Morett Martínez Gallardo y Ana Paula Morales Romero.

PAPÁS NOVIO: Eduardo Morett Martínez y María Aurora Martínez Gallardo Mendoza.

PAPÁS NOVIA: Rubén Efraín Morales y Cynthia Rebeca Romero Mijangos.

PADRINOS DE MATRIMONIO: Ciro Camacho Becerra y Martha Elva Morales Pérez.

PADRINOS DE ANILLOS: Alberto Ramos Pérez Olagaray y Ana Paula Morett Martínez Gallardo.

PADRINO DE ARRAS: Andrés Roberto Morales Romero.

PADRINOS DE LAZO: José Rafael López Guerrero y Alejandra Morett Martínez Gallardo.

PADRINO DE LIBRO Y ROSARIO: Bruno José Morales Romero.

MADRINAS DE RAMO: Catalina Pelayo De Cima.

PAJES: Bárbara Cruz Farwell, Michelle Lizárraga Villareal, Anya Cárdenas Osuna, Javier Lizárraga Castro, Nicolás Alejandro Camacho Hernández y Damián Lerma Alonso.

CEREMONIA RELIGIOSA: Catedral Basílica de la Inmaculada Concepción.

SACERDOTE OFICIANTE: S.X. Juan José Rosales Rodríguez.

COORDINACIÓN DEL EVENTO RELIGIOSO: Marissa Gurza de Urquijo,

COORDINACIÓN DEL EVENTO SOCIAL: Luis Rosete Urquijo.

RECEPCIÓN: Salón de eventos Bahía Delfín.

MÚSICA: Dj Carlos Hernández, Coro Vioche y el saxofón de Raúl Teruel.



Cynthia Rebeca Romero Mijangos y Rubén Efraín Morales.



Eduardo Morett Martínez y María Aurora Martínez Gallardo Mendoza.





Ingrid De Cima y Jimena López



Andrea Gavica, Itzel Zaragoza y Camila Gurrola



Javier Lizárraga López Puerta, Ana Paula Morales Romero, Rosa Haydeé Castro de Lizárraga y Martha Alonso de Lerma. Al frente, Michelle Lizárraga Villareal, Damián Lerma Alonso y Javier Lizárraga Castro.



Rodolfo Cruz, Bárbara Cruz Farwell y Paula Farwell de Cruz.



Francisco Álvarez y Ana Elena Aguilar.



Dede Bye-Fitzmaurice, Begoña Goicoechea de Álvarez y Chiquis Díaz de Goicoechea.



Valentina Bernal Velasco y Claudia Velasco Laveaga.



Patricia Goicoechea, Ana Paula Morales, Martha Irela Zazueta y Ana Elena Aguilar.



Ana Lourdes De Cima de Pelayo y Claudia Velasco Laveaga.



Antonio Cantú y Melissa Jonsson Caro.



Catalina Pelayo, Bruno Morales Romero y Ana Cristina Camacho.

BELLATERRA

• JEWELRY •

EL OCÉANO CONTIGO
JOYERÍA PARA QUIEN LLEVA EL MAR EN EL ALMA

bellaterrashop.com.mx





CAROLINA'S BRIDALSHOWER

EVENTO: Despedida de soltera para Carolina Lemmen Meyer Gavica. **PROMETIDO:** Roberto Gradillas Pineda. **LUGAR:** En casa de los padres de la novia, Teodoro Lemmen Meyer González y Analú Gavica de Lemmen Meyer. **DETALLES:** Familiares y amigas de Carolina se dieron cita para felicitarla y desearle lo mejor en sus próximas nupcias, además de disfrutar de una deliciosa cena acompañada de cocteles y bebidas varias. **MÚSICA:** La sorpresa de la noche fue la llegada de un mariachi. **BODA:** Carolina y Roberto se casarán el próximo mes de mayo.



Teodoro Lemmen Meyer, Analú Gavica de Lemmen Meyer, Carolina Lemmen Meyer Gavica, Roberto Gradillas Pineda e Irasema Pineda de Gradillas.



Irma Gavica, Mercedes Cubillas, Rebeca Barros, Jéssica Watson, Gaby Haas y Angelina Escutia.
Sentadas, Lupita Rosa Zataráin, Sara Mascareñas, Ana Ivette Carvajal y Yoly Osuna.



Aimeé Murguía Zambrano y Fátima de Nicolás.



Irma Rico de Gavica y Ana Elva Magaña de Humarán. Sentadas, Sodelva Ríos de García, Carolina García Ríos y Ana Isabel Magdaleno de Escobar.

Aimeé Zambrano de Murguía,
Mónica López Puerta Medina,
Eva Ortega de Huerta, Thelma
Haas de Planter y Florita Casti-
llo de González.



Mariana Espinosa de los Mon-
teros, Adriana Tusi, Ximena
Rodríguez y María Velarde.





Las primas: Olga Jonsson Gavica, Anabella Gavica Sáenz y Karen Jonsson Gavica.



Lucy Rodríguez de Lizárraga, Beatriz Acosta Lizárraga y Lupita Valdez de Buenrostro.



Alexa Barba, Ana Paula Bazúa, Loretta Lomelí y Marissa Domínguez.

STAMINA

STUDIO

GIMNASIO EXCLUSIVO PARA MUJERES

A TU NIVEL Y ESTILO

Diseñado para integrarse a tu estilo de vida y ayudarte a **entrenar con constancia, sin perder el equilibrio.**

CLASES

Funcional • Pilates

Área de entrenamiento con equipo profesional

AGENDA TU CLASE PRUEBA

 (669) 254 7777

Isla Tres City Center

SÍGUENOS

 @staminastudio.mzt

 /staminastudio.mzt



EVENTO: Despedida de soltera de Giselle Amairani Chávez Salgado. **PROMETIDO:** Guillermo Zerecero Rodríguez. **LUGAR:** En casa de la familia Zerecero Rodríguez. **ORGANIZADORA:** María Elena Rodríguez de Zerecero. **DETALLES:** Amigas cercanas de María Elena Rodríguez se dieron cita esa tarde para festejar a Giselle, en vísperas de su enlace matrimonial. Compartieron una cena especial, acompañada de consejos y buenos deseos en un ambiente cálido y festivo. **BODA:** Giselle y Guillermo se casaron el pasado 21 de marzo.



María Elena Rodríguez de Zerecero y Giselle Amairani Chávez Salgado.

GISELLE EN SU DESPEDIDA DE SOLTERA



Gisela Salgado con su hija, Giselle Amairani Chávez Salgado.



María Elena Rodríguez de Zerecero, Giselle Amairani Chávez Salgado y Clara Pelayo.



Arantza Sánchez Saracco, Liz Valdez de Ramírez, Giulia Saracco de Sánchez, María Elena Rodríguez de Zerecero, Giselle Amairani Chávez Salgado, Sandra Rosell de Laveaga, Liz Garza de Valdez y Alina Herrera de Angulo. Sentadas, Mercedes Cubillas de Henderson, Isabel Hudgins de Medina, Sandra Collard, Karina Pelayo de Romero y Clara Pelayo Osuna.



Les deseamos muchos años más de
éxitos y grandes logros.
Felicidades por estos 20 años de
historias, inspiración y pasión.



WRANGLER


El original 4x4 más capaz de la historia





Palmas Automotriz

Ave. Rafael Buelna #210 Fracc. Lomas de Mazatlán 82110, Mazatlán, Sinaloa.

T: 669 983 8080

 Palmas Automotriz

 @palmasautomotrizstellantis

 @palmasautomotriz

IT'S AGIRL

EVENTO: Baby shower para Mariana Habermann de Huerta.

ESPOSO: Jorge Eduardo Huerta López.

LUGAR: Salón Los Espejos de la Casa Club del Hotel El Cid Resorts.

ORGANIZADORAS: Martha López de Huerta y Mayra López de Cuen.

DECORACIÓN: Lly Del Muro de Guerrero y Ady Guerrero Del Muro.

MENÚ: Tacos dorados de carne y marlín, y lasaña de carne acompañada de ensalada. De postre, pastel de zanahoria Magda Leyson.

DETALLES: Una tarde muy especial vivió Mariana acompañada por su mamá, Adriana Villaverde Félix; su tía, Carla Villaverde Félix, y su prima, Ángela Zazueta Villaverde, quienes viajaron desde Culiacán para estar con ella en tan significativo momento. A la celebración también se sumaron amigas mazatlecas, quienes felicitaron a Mariana por la próxima llegada de su bebita, a quien llamarán Anna María.

ASISTENTES: Eva Huerta, Alina Herrera, Tita Coronel, Dora Silvia de Rosete, Florita Castillo, Lucía de Medrano, Caro Ley de López, Gladys de López Puerta, Sara Gamboa de Cárdenas, Cecy de Hays, Fabiola Quevedo y Cecy de Zazueta. También estuvieron presentes Francis de Romero, Betty de Oropeza, Maru de Santiago, Adriana Montes, Anabel de Contreras, Alma Coronel, Olga Lizárraga, María Fadl, Giulia Saracco, Fabiola Covarrubias, Loretta Rochín y Carmen Testas. No faltaron Gabriela González, Michelle de Lizárraga, Bárbara Henderson, Irasema Kuroda, Ady Guerrero, Perla Ontiveros, Claudia Watson, Lly de Guerrero, Eva de López, Tey Torres, Julia de Huerta y Paola Beltrán. Además de Libia Cisneros, Alejandra Gómez, Martha Ibarra, Fabiola Valadés, Cinthia Anahí Melchor, Blanca de Collard, Karla de Rodríguez y Claudia Gamboa. Con su presencia dieron un toque especial y cálido a la celebración.

LA BEBÉ: Mariana y Jorge Eduardo se encuentran felices por la próxima llegada de su bebita, Anna María.





Martha López de Huerta y Mariana Habermann de Huerta.



Sara Gamboa de Cárdenas, Adriana Villaverde de Habermann, Mariana Habermann de Huerta, Martha López de Huerta y Carla Villaverde de Zazueta.



Carla Villaverde de Zazueta, Ángela Zazueta Villaverde, Mariana Habermann de Huerta y Adriana Villaverde de Habermann.



Mariana Habermann de Huerta con su mamá, Adriana Villaverde de Habermann.



Adriana Villaverde de Habermann, Mariana Habermann de Huerta, Martha López de Huerta y Carla Villaverde de Zazueta.
Sentadas, Blanca de Collard, Martha Ávila de López, Julia de Huerta y Elena Krinis de Ortiz.



Mariana Habermann de Huerta acompañada de este grupo de amigas.



Dora Silvia Quiñónez de Rosete, Eva Ortega de Huerta, Florita Castillo de González y Tita Coronel.



Carmen Testas, Fabiola Covarrubias y Loretta Rochín.



Eva de López, Cecy de Hays, Fabiola de Wisnieski y Tey Torres.



Lucía Fernández de Medrano, Giulia Saracco de Sánchez, Olga Lizárraga Medina y Lly Del Muro de Guerrero.

¡Felicidades Actitud Magazine por su notable trayectoria!

Celebramos 20 años de historias,
inspiración e impacto.

actitud
magazine*



GRUPO
GAVIANA[®]
resort

Seas The Days.

NUESTROS CENTROS DE CONSUMO

beachgrill
RESTAURANT

Desayuno / Comida y Cena a la Carta
Horarios de 7:00 a.m. a 11:00 p.m.

Buffet / Fines de Semana con Música en Vivo.
- En temporada **TODOS LOS DIAS**
Horarios de 7:00 a.m. a 12:00 p.m. Ext.135



BAR GAVIOTAS
BEACH BAR

2X1 CERVEZA
Hora Feliz
Todos los días

Bar a pie de playa, con una variedad de platillos y snacks acompañado de cerveza bien fría y bebidas nacionales e internacionales.
Horario de 9:00 a.m. a 11:00 p.m.
Ext.132



OYSTERBAR
RESTAURANT DISCO BEACH CLUB

De día y Noche **2X1** CERVEZA
Restaurant at daytime Hora Feliz
Todos los días

Funciona como el Mejor restaurante de mariscos de Mazatlán, de 11:00 a.m. hasta las 6:00 p.m.
El mejor y más famoso Bar de playa en Mazatlán
Abierto de 11:00 a.m. a 4:00 a.m. Ext.134

PYRAMIDES
WELLNESS & SPA

“Pyramides Spa un concepto concebido y diseñado por profesionales para vacacionar y a la vez lograr el objetivo de mejorar nuestra salud, mediante diferentes técnicas y actividades”

Horario de 9:00 a.m. a 5:00 p.m. de Martes a Domingo Ext.164



BASTIÁN Y ACOMULGA



Francisco González y Marisol Cruz de González con sus hijos, Alexa María, Juan Francisco y Bastián González Cruz.



Beatriz Medrano de Cruz, Bastián González Cruz y Héctor Cruz González.



Roberto Campillo, Bastián González Cruz y Beatriz Cruz de Campillo.

EVENTO: Primera comunión de Bastián González Cruz.

PAPÁS: Francisco González y Marisol Cruz de González.

PADRINOS: Juan Francisco González Cruz y Roberto Campillo Cruz.

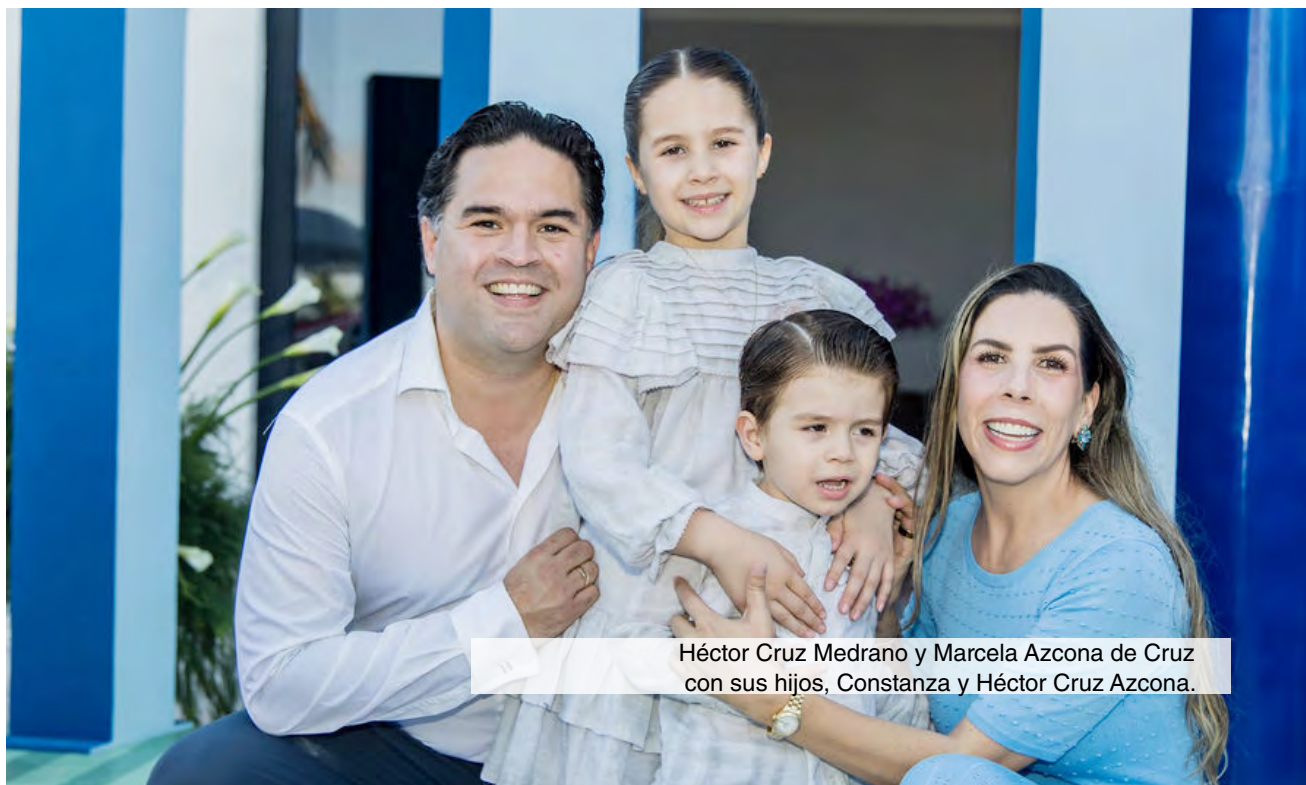
CEREMONIA RELIGIOSA: Parroquia de La Sagrada Familia.

SACERDOTE OFICIANTE: Demetrio Navarro L.C.

RECEPCIÓN: En casa de la familia Campillo Cruz.

FOTOGRAFÍA: Julieta Ruiz Photography.

DETALLES: Al terminar la ceremonia religiosa, familiares y amigos se reunieron en una bonita recepción. Entre ellos, sus abuelos maternos, Héctor Cruz González y Beatriz Medrano de Cruz, quienes acompañaron a Bastián para celebrar este significativo paso en su vida.



Héctor Cruz Medrano y Marcela Azcona de Cruz con sus hijos, Constanza y Héctor Cruz Azcona.



Juan Francisco González Cruz, Bastián González Cruz y Roberto Campillo Cruz.



Joel Lizárraga, Gaby Testas de Lizárraga, Bastián González Cruz, Grimy Velarde de Díaz y Luis Díaz.



Bastián González Cruz acompañado de sus amigos, el día de su primera comunión.

MARÉ

GOLDEN ZONE CONDOS



GOLDEN ZONE, EL LADO MÁS EXCLUSIVO DE MAZATLÁN

En un entorno exclusivo y con vistas privilegiadas, se llevó a cabo la presentación de MARÉ Golden Zone Condos en Torre San Lorenzo, reuniendo a asesores inmobiliarios en una experiencia que reflejó el concepto y la esencia del desarrollo.

Más que una torre residencial, MARÉ propone una nueva forma de vivir la Zona Dorada: diseño contemporáneo, ubicación estratégica y un lifestyle pensado para quienes buscan invertir y habitar con estilo.



CASEGA
EXPERTOS INMOBILIARIOS

TU INVERSIÓN, EN MANOS DE EXPERTOS.

 **669 197 5090**

Catalina Campos López, Karina López de Campos, Salvador Campos de Anda, Salvador Campos López y Regina Campos López.



SALVADORES NUEVO COMULGANTE

EVENTO: Primera comunión de Salvador Campos López. **PAPÁS:** Salvador Campos de Anda y Karina López de Campos. **HERMANAS:** Regina y Catalina Campos López. **PADRINOS:** Miguel Ramírez, Carmina Gómez de Ramírez, Ignacio Quevedo y Patricia Gutiérrez de Quevedo. **CEREMONIA RELIGIOSA:** Parroquia de La Sagrada Familia. **SACERDOTE OFICIANTE:** Padre Amador Campos. **DETALLES:** Esa mañana estuvieron presentes los abuelitos del comulgante, Salvador Campos, Angélica De Anda de Campos y Lupita López Valdez; así como sus tíos Vanessa López, Irma Rico de Campos, Jamiro, Darío, Carmelita y Cuca Campos. Posteriormente, los invitados disfrutaron de un festejo en donde colmaron de felicitaciones, obsequios y abrazos al nuevo comulgante.



Miguel Ramírez, Carmina Gómez de Ramírez, Salvador Campos López, Patricia Gutiérrez de Quevedo e Ignacio Quevedo.



Angélica de Anda de Campos y Salvador Campos, abuelitos paternos.



Vanessa López, Salvador Campos López y Lupita López Valdez.



Salvador Campos López, rodeado de sus amigos, el día de su primera comunión.



Darío Campos e Irma Rico de Campos con sus hijos.

GRUPO
GAVIANA[®]
resort

*¡Les Desea hoy y Siempre
Muchos Años Más!
Felicidades por estos 20 años.*

S e a s T h e D a y s .

actitud
magazine*



PYRAMIDES
WELLNESS&SPA

beachgrill
RESTAURANT

BAR GAVIOTAS
BEACH BAR

OYSTERBAR
RESTAURANT DISCO BEACH CLUB

reservaciones@gaviana.com www.gaviana.com



SOMOS GRUPO ALERTA

En **Grupo Alerta** impulsamos con pasión y compromiso el desarrollo económico y social de nuestra región desde hace 80 años. Con presencia en 9 estados del país, somos parte del crecimiento de las comunidades donde operamos. Nuestra participación en sectores como energía, comunicación, automotriz, inmobiliario y educación refleja la fortaleza de un grupo empresarial que sigue evolucionando de la mano de su gente.





ACTITUDMAGAZINE

20 años de liderazgo en mazatlán

Por Leda Garrido

Hace dos décadas, Alejandra Pérez Barros decidió transformar una frase que la definía —“100% actitud”— en el nombre de un proyecto que marca a Mazatlán: Actitud Magazine. Lo que comenzó como un sueño personal se convirtió en la revista más emblemática de la ciudad.

La empresaria mazatleca vivió 10 años en la ciudad de Monterrey. Comunicóloga, lo mismo trabajó para la casa productora que hacía el Sorteo Tec, que en televisión por cable como parte de los negocios de su familia.

Esta experiencia le permitió descubrir el poder de las publicaciones sociales, un espacio aspiracional donde la sociedad quiere aparecer y que termina siendo un referente empresarial y obviamente de estatus.

La vida la trajo de regreso a Mazatlán con el propósito de crear la primera revista de este tipo junto con su socia, Chiquis Urquijo. El paso estratégico inicial fue definir quién aparecería en la portada inaugural.

“Le dije a Chiquis, lo que tenemos que hacer es agarrar una persona fuerte para que sea la primera portada, que muestre el sector para dónde vamos. En ese momento Paty Coppel cumplía 25 años de casada y se hizo un evento gigante. En marzo del 2006 sacamos la portada de Paty (con su familia) y todo lo de adentro eran los eventos que había recopilado del 2005”, recuerda Ale Pérez.

Este fue el inicio de un boom que posicionó a Actitud Magazine como la favorita. Durante ese tiempo, ella y Chiquis Urquijo eran todo: editoras, diseñadoras y hasta repartidoras de la revista (impresa) en puntos clave de sus clientes.

“Esto fue creciendo. Al principio todo el mundo decía que era una chifladura, ‘para que tengan que hacer, los papás les pusieron la revista.’ Y no, fue dinero mío y de la Chiquis que le invertimos. Y recuperamos la inversión en 3 meses. Pegamos, pusimos la primera revista. El que pega primero pega dos veces”, celebra.

Con el tiempo, la revista se convirtió en símbolo de prestigio y pertenencia. La gente que era de la sociedad ya daba por hecho salir, y la gente que quería entrar a la sociedad pagaba por estar en Actitud.

Recuerda cómo una experiencia envuelta en la polémica le vino a confirmar que su revista ya era un éxito.

“En la revista saqué a las señoras más elegantes y distinguidas de Mazatlán. La foto se hizo en la casa de mi tía Mili Letamendi. Por alguna razón que no recuerdo, hubo una señora que no fue requerida, fue un escándalo por no invitarla, se peleaban. Ahí también dije: esto ya es un éxito”, detalla.

Actitud Magazine siempre está en evolución, como la sociedad y el mundo que proyecta en sus páginas. Un cambio muy importante fue que su socia se retiró de la revista y le tocó a Alejandra conformar equipos de trabajo y continuar en el camino. Cada etapa ha sido sinónimo de aprendizaje y superación, y también de grandes retos, como lo tuvieron sus editores a lo largo del tiempo, Carla Becerra, Julieta Ruiz, Jazmín Miñón y Héctor Alanís.







A partir del séptimo aniversario, tuvieron celebraciones temáticas, todas con pasarelas de moda. Como la de Diamonds and Stars, en el entonces Señor Frog's, donde reunió a madres e hijas; también el desfile Gatsby, en el que desfilaron parejas muy conocidas, o la gala Abu Dhabi, con cientos de personas apoyando causas altruistas.

“Haz de cuenta que (cada fiesta) era una boda, entre 400 y 500 personas, toda una logística que en ese entonces hacían Jazmín Miñón y Julieta Ruiz Fuentes, ya parte del equipo. Cristina Vadillo era nuestra organizadora de eventos”, detalla.



UN RETO DE TAMAÑO MUNDIAL

En 2020, la llegada del COVID dio un vuelco al mundo. Todos tuvieron que reinventarse. Para Actitud Magazine esto empezó con la instrucción de no imprimir revistas para prevenir la propagación del virus.

Ya estaban en confinamiento, recuerda, y no durmió una semana pensando cómo sacar adelante el negocio y las familias que dependían de él.

“Entonces pensé: ¿qué haces tú durante el día? Estar en el teléfono viendo el Instagram y dándole para arriba con el dedo. Le hablé a la diseñadora y le dije: te pago un curso y haz una revista digital que te llegue a tu teléfono y nada más estés con el dedo dale y dale para arriba”, ríe ante la anécdota.

La realidad llevó a la reinención. Alejandra y su equipo apostaron por la digitalización y lanzaron la revista por WhatsApp y Telegram. Lograron un alcance internacional y consolidaron su liderazgo.

“Todo el mundo la pudo ver. Televisa me habló y desde hace tres años anuncia su televisión con nosotros. Yo les pregunté por qué. Me dijeron: hicimos un estudio de mercado a nivel Sinaloa, saliste como la mejor revista a nivel estado y en Mazatlán la única”, destaca orgullosa.

HISTORIAS QUE MARCAN

Cada edición tiene un sabor especial, eventos multifacéticos al que los lectores acuden cada mes para conocer lo que sucede en diferentes ámbitos de Mazatlán. Y sí, en ella se escriben historias, algunas de las cuales quedaron especialmente grabadas en la memoria de Ale Pérez.

Punto y aparte fue la ocasión en que una princesa europea quiso aparecer en la revista y compró la portada. Tal fue el caso de la princesa Karina Bagration-Moukhransky, de Ucrania, quien supo de Actitud Magazine por el trabajo altruista que realiza su amigo Michael Dergar.

“Para mí eso fue un logro. Y no se me olvida que como al mes de la revista empezó la guerra (con Rusia) y se tuvo que ir a esconder a otro país”, rememora.

Pero sin duda, la historia más valiosa dentro de Actitud Magazine es la suya propia.

“Yo he crecido y evolucionado junto con ella. Antes yo era muy estresada, me internaban por estrés. Tenía tres teléfonos. Demasiado aprensiva. Aprendí a soltar, a dejar todo en manos de Dios. Si haces las cosas bien, van a salir. Si trabajas, van a salir”, determina.

Hoy, Actitud Magazine está más viva que nunca. Ale impulsa además Actitud News, su proyecto de periódico digital con miras a convertirse en el número uno de Mazatlán, y está proyectando su programa de radio.

¿Qué les dirías a los lectores que han acompañado la revista durante dos décadas?

“Les agradezco en el alma que me hayan acompañado estos 20 años y que vengan 20 más, los que vengan, con toda la actitud. Va a seguir siendo un éxito, es la hija que no tuve, tiene 20 años y mi alma está dentro de esto”, asegura la empresaria.

Su equipo de trabajo siempre ha sido importante y motivo de orgullo.

“Sé que tengo un equipo excelente. Mientras tenga personas como tú. Como Beatriz Rivas “Tichi” con toda su experiencia y de la cual siempre aprendo. Como Daniel, excelente fotógrafo que, aunque a veces no estamos de acuerdo, lo amo, lo adoro, el empezó conmigo hace 20 años. Mi diseñadora, Carol, esa niña es un genio al haber dado el cambio a todo lo digital, no le perdimos nada, le ganamos. Katya, mi contadora, es muy buena, joven, muy movida. Gracias a Chiquis Urquijo, que la extraño y la quiero mucho, muchas gracias por creer en el proyecto y entre las dos hacerlo realidad. A María de la Luz, que fue nuestra contadora, a “El Oso”, encargado de repartir por más de 10 años, la revista impresa. Y por supuesto a mis papás, Óscar Pérez González y Dora Leticia Barros de Pérez”; así como a mis hermanos, Óscar y Dora Leticia Pérez Barros detalla en su lista.

Con gratitud hacia sus lectores, a un equipo que considera su familia y a su familia de sangre, Ale resume el camino recorrido en una sola frase:

“Mi base, mi fuerza, es Dios. Todo lo que me ha pasado es por Él”, finaliza.





FOTOGRAFÍA: Jéronimo Moreno
Photography

IMAGEN CABELLO: Sergio de la Fuente
Hair Studio

MAQUILLAJE Y PEINADO: Pily Osuna
Makeup

LOCACIÓN: Shekinah Beach Club

“ Lo que me motivo a realizar esta sesión fotográfica fue celebrar los 20 años de la revista y agradecer a todas las personas que han estado conmigo a lo largo de estas dos décadas.”

Alejandra Pérez Barros
Directora de Actitud Magazine



actitud magazine*

Gracias por acompañarnos
en este viaje de 20 años.



GRUPO ARHE.



GRUPO ALERTA



MAZALIFE
TOURISM & ENTERTAINMENT



SHEKINAH
BEACH CLUB & EVENTS



PUEBLO BONITO
BEYOND HOSPITALITY



La distinción de tu celebración



CHEF DEL TORO

Gaia

BISTROT



gilberto del toro
CHEF • CATERING

**DESCUBRE NUESTROS
PLATILLOS DE BANQUETES Y SERVICIOS
COMPLEMENTARIOS AQUÍ:**

www.chefdeltoro.com

**RESERVACIONES
669 164 3375**

**Heriberto Frias #1301, esq. Sixto Osuna
Centro Historico de Mazatlán**



DANIEL IÑIGUEZ:

20 años detrás del lente
de Actitud Magazine

Por Leda Garrido

Para Daniel Iñiguez, fotógrafo fundador de Actitud Magazine, estos 20 años han significado mucho más que capturar imágenes: han sido la oportunidad de narrar la historia social de Mazatlán.

“Somos como los historiadores de la vida social mazatleca”, afirma, consciente de que cada boda, bautizo, cumpleaños o aniversario que ha fotografiado forma parte de un legado colectivo.

Desde el primer día, cuando Alejandra Pérez Barros y Chiquis Urquijo presentaron el proyecto, Daniel supo que se trataba de algo novedoso y aspiracional. Lo que comenzó como una revista fresca y exclusiva se convirtió en el referente social más importante de Mazatlán y, con el tiempo, de todo Sinaloa.

La esencia de la revista, explica, siempre ha estado marcada por valores de convivencia, unión familiar y altruismo, además de su carácter aspiracional.

“El nombre Actitud Magazine es sinónimo de estatus y prestigio”, asegura, recordando cómo la publicación se consolidó como el espacio en el que la sociedad aspiraba aparecer.

Su relación con Alejandra Pérez ha sido clave: “Somos los únicos que hemos estado juntos los 20 años. Ni ella me ha abandonado ni yo la he abandonado”, confirma.

Mirando hacia atrás, reconoce que nunca imaginó el impacto que tendría: la gente buscándolo para salir en la revista, los jóvenes que crecieron frente a su lente y hoy forman nuevas familias. Para él, cada evento es único y especial, y cada fotografía es parte de un legado que quedará en la memoria de Mazatlán.

Para Daniel, esa constancia ha permitido que la revista se mantenga vigente frente a la competencia y que hoy pueda celebrar dos décadas de historia.

“Si ha estado 20 años en circulación es porque en realidad sí es buena”, resume con sencillez, convencido de que Actitud Magazine es más que una revista: es un testimonio vivo de la vida social de la ciudad.

FELICIDADES A *actitud* magazine POR DOS DÉCADAS DE HISTORIA Y ESTILO.

LA CASONA
— DE LA MACHADO —

Cayenna
COCINA DEL MUNDO

CAYENNA BANQUETES



LA CASONA
— DE LA MACHADO —





#1 HOT SONG



EN COMA INDUCIDO

La Banda Los Recoditos se encuentra viviendo un gran momento con su más reciente tema titulado "En coma inducido".

A un mes del lanzamiento de la canción, el video oficial ya cuenta con más 6 millones de reproducciones en el canal de YouTube de la agrupación.

El video se grabó en el puerto de Mazatlán, teniendo como locaciones un departamento con vistas al inigualable malecón y en un hospital; ya que la historia cuenta como una pareja cambia radicalmente su vida cuando un accidente hace que ella pierda la vida.

"En coma inducido" se ha colocado en los primeros lugares de popularidad de monitor latino en Estados Unidos, México y Centro America, la intensidad de su letra la ha puesto en el gusto del público.

Mientras esto sucede Banda Los Recoditos siguen con su gira por México, Estados Unidos y muy pronto visitarán por primera vez Calgary y Vancouver, Canadá.

LGA
ENTERTAINMENT



“Al final del día, lo único que queda,
es el recuerdo de una fotografía”

Jerónimo Moreno Photography
Lola Beltrán 403A Palos Prietos
Whats: 669-102-8614 Instagram: @jeronimo.moreno



Aprende INGLÉS

CENTRO DE IDIOMAS
CEDI ANDES

¡Reinscribe!

a partir del **20** de abril

y aprovecha la misma
cuota de inscripción del

Ciclo 2025-2026

- ✓ Profesores calificados.
- ✓ Grupos pequeños.
- ✓ Desarrollamos la habilidad de hablar, leer y escribir.
- ✓ Desde los 5 años de edad.

Horarios: 9:00a.m. a 1:00p.m.



Inscripción Inglés Inscripción Francés
\$765 **\$995**

Promoción válida del 20 de abril al 30 de mayo

📞 669 240 3250
📞 669 986 2488 Ext. 326 y 321
📍 Colegio Andes Mazatlán
✉ info@andes.edu.mx
🌐 www.andes.edu.mx
Av. de los Andes #205. Fracc. Alameda



ANDESMUN FORMANDO LÍDERES

ANDESMUN es un espacio donde el pensamiento crítico, el análisis global y la argumentación fundamentada cobran vida a través de la simulación de organismos internacionales.

Durante la inauguración del evento se llevó a cabo un acto cívico y contamos con la participación de miembros directivos de Colegio Andes, así como con distinguidos invitados como el reconocido músico Sr. Alfonso Lizárraga, la Mtra. Chayito Garzón y nuestra presidenta de la APF, la Sra. Ivette Guzmán de Beamonte. Como acto seguido, tuvimos la conferencia de la Dra. Adreissa Páez Michel acerca del impacto contaminante de los microplásticos en el mundo y en nuestro cuerpo.

Nuestros estudiantes de Secundaria y BICAM investigaron problemáticas actuales y construyeron posturas diplomáticas que defendieron en los paneles delegacionales de la ONU en diferentes comisiones como: United Nations Economic and Social Council (ECOSOC), United Nations Human Rights Council (UNHRC) e International Court of Justice (ICJ), entre otras, desarrollando la capacidad de dialogar con respeto y defender ideas con claridad y preparación.

En la clausura tuvimos una premiación muy especial para los alumnos destacados de cada comisión y cerramos con un número artístico de nuestros alumnos de BICAM y secundaria.

#TeQueremosEnAndes #TeQueremosEnBICAM



Alumnos premiados de Secundaria.



Entrega de reconocimientos por directivos de Colegio Andes.



Mesa de presidium del ANDESMUN.



Exposición de Argumentos de Investigación.



Preparación para presentación de mociones por países.



Panel de negociación por Delegaciones.



Invitados de honor en ANDESMUN



Desfile de Representación de Las Naciones Unidas.



Palabras de la Directora General Miss Flor Córdova Carreón.



Escolta de secundaria en Acto cívico de ANDESMUN



Representación Artística de alumnos.



Palabras del Delegado de ANDESMUN: Francisco J. Guzmán López



Desfile de Banderas de la ONU por Preescolar.



Entrega de reconocimiento a Oradora Invitada.

ABRIL

10%

de descuento en Inscripciones



ANDES-BICAM

Ciclo 2026-2027
Maternal | Prescolar
Primaria | Secundaria
Bachillerato Internacional

- Excelente nivel de inglés y académico
- Actividades deportivas y culturales
- Circuito interno para entrega y recepción de alumnos
- Aula de integración sensorial
- Formación integral
- Calidez en la atención

📍 ColegioAndesMzt

📞 669 240 3250

📞 669 986 2488 Ext. 326 y 321

🌐 www.andes.edu.mx

✉ info@andes.edu.mx

📍 Av. de los Andes #205.
Fracc Alameda
C.P. 82123 Mazatlán, sin.

***Sujeto a disponibilidad de cupo**



Forma parte de la **Familia Chivas Andes**

REBAÑO Chivas

Ingresar desde los 3 años en adelante con previa autorización del Director de Chivas Andes.

• Entrenadores calificados • Torneos nacionales
 • Visorías de Chivas • Seguro de gastos médicos

INSCRIPCIÓN \$645
MENSUALIDAD \$600

Ciclo 2025-2026

✉ chivas@andes.edu.mx 📞 669 986 2488 Ext. 326 y 321 📞 669 240 3250 📍 Chivas Andes Mazatlán



AMANDA'S WIZARD PARTY

EVENTO: Cumpleaños #8 de Amanda Osuna Espinoza. **PAPÁS:** David Osuna y Corina Espinoza de Osuna. **HERMANOS:** David y Miguel Osuna Espinoza. **LUGAR:** Salón de eventos FESTERE Play & Party. **TEMA:** Harry Potter. **DETALLES:** La fiesta de Amanda se transformó en el mundo hechizado de Harry Potter. Desde la entrada, los invitados fueron recibidos con un andén estilo Plataforma 9^{3/4}, maletas antiguas y un letrero que anunciaba el viaje a Hogwarts. El salón estaba decorado con los colores de las cuatro casas: Gryffindor, Slytherin, Ravenclaw y Hufflepuff, con banderines colgando del techo y velas flotantes. Los pequeños magos recibieron su varita mágica al llegar y participaron en clases divertidas como "Pociones" con bebidas de colores y "Defensa contra las artes oscuras", con juegos interactivos y un rincón especial para tomarse fotos con la capa de invisibilidad y el sombrero seleccionador. La mesa principal estaba inspirada en el Gran Comedor de Hogwarts, con dulces temáticos, ranas de chocolate, grageas de todos los sabores y un pastel espectacular decorado con el escudo mágico y el nombre de Amanda en letras doradas. Fue una celebración llena de magia, risas y hechizos, donde cada invitado se convirtió en aprendiz de mago por un día y ayudó a hacer de esta fiesta un recuerdo inolvidable.



Astrid Lohan, Amanda Osuna Espinoza y Julia Osuna Nares.



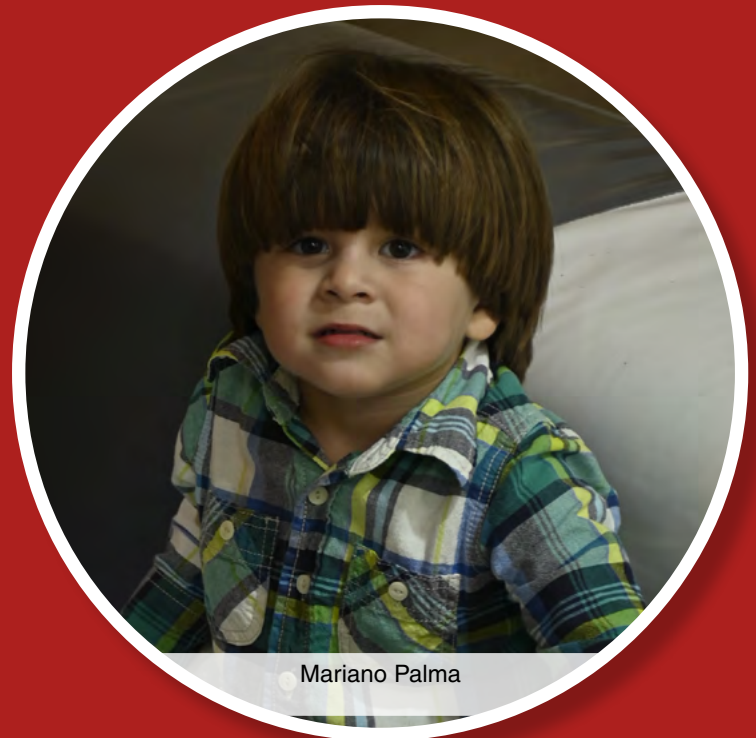
Regina Quirarte Barros



Amanda Osuna Espinoza y Salma Aun Jorrín.



Amanda Osuna con Ana Lucía, Manolo y Lucio Lira Humarán.



Mariano Palma

Rosa Alicia León con sus hijos Alice, Jayden, Johnn, Alfred y Wolf León.



ALICE, ALFRED, JAYDEN Y JOHNNY CUMPLEAÑOS

EVENTO: Fiesta de cumpleaños #4 de los cuatrillizos Alice Kaitly, Alfred Thomas, Jayden Issak y Johnny Demir Wolf León. **PAPÁS:** Johnny Wolf y Rosa Alicia León. **LUGAR:** Jumping Galerías. **TEMA:** The Smurfs "Los Pitufos". **DETALLES:** Los pequeños hermanos disfrutaron de una tarde de amigos, juegos y mucha diversión en compañía de sus familiares y seres queridos.



Julia Anahel Cruz Soto y Emilia Soto Gómez.



Julia Anahel Cruz Soto y Daniel Serrano Cruz.



Tomás Cruz Miranda y Rosa Alicia León.



Rodolfo Cruz con sus hijos, Catalina, Rodolfo y Bárbara Cruz Farwell.



Edgar Romero con sus hijos, Camilo, Máximo y Valentino Romero.



PONTE

exa FM

MR

89.7



8 a 10 am



RECONEXIÓN

10 am a 12 pm



1 a 3 pm

SÍGUENOS EN



➤ Onboard

Vamos.

Mazatlán

Plaza Acaya



Disponible también en **dportenis**™

Conoce más en [Onboard.mx](https://onboard.mx)

EVENTO: Cumpleaños #3 de Helena Zamudio Sánchez.

PAPÁS: José Carlos Zamudio Andrade y Gisela Sánchez de Zamudio.

HERMANO: José Carlos Zamudio Sánchez.

LUGAR: Salón de eventos El Grillo.

TEMA: "Frozen".

FOTOGRAFÍA: Julieta Ruiz Photography.

DETALLES: Un escenario con los personajes de la película "Frozen" recibió a los pequeños invitados, quienes disfrutaron de una divertida tarde de juegos y espectáculo. Una rica merienda acompañada de pastel fue compartida por todos los asistentes, quienes al final de la fiesta recibieron su respectiva bolsa con golosinas.



HELENA CUMPLE#3

José Carlos Zamudio Andrade y Gisela Sánchez de Zamudio con sus hijos, Helena y José Carlos Zamudio Sánchez.



La foto del recuerdo se tomaron los asistentes junto a la cumpleañera, Helena Zamudio Sánchez.



Marena Urquijo Frías



Valentina Barros Lizárraga



Carlota Medina Martínez



Isabella Gómez Huerta y Julia Herrera Orozco.



Adnan Aun Pérez

Julia Torres Velarde, Germán Iván Ortega Torres
y Jesús Aarón Ortega Corrales.



GERMÁN IVÁN TURNS 3

EVENTO: Cumpleaños #3 de Germán Iván Ortega Torres.

PAPÁS: Jesús Aarón Ortega Corrales y Julia Torres Velarde.

HERMANO: Aarón André Ortega Torres.

LUGAR: Torre Marina Cerritos.

TEMA: Paw Patrol.

FOTOGRAFÍA: Julieta Ruiz Photography.

DETALLES: El pequeño Germán disfrutó de una divertida tarde de juegos y merienda con sus familiares y amigos. La decoración fue de Paw Patrol, personaje favorito del festejado.



Los hermanos: Germán Iván y Aarón André Ortega Torres.



Lucía Cárdenas Tirado



Pablo Bernal



Damián Lerma Alonso



María Inés Fuentes



Adrián Tirado Díaz



Jorge Miguel Bastidas

BERENICEES FESTEJADA

EVENTO: Cumpleaños de Berenice Rodríguez.

LUGAR: Observatorio Mazatlán 1873.

ORGANIZADORA: Victoria Osuna.

DETALLES: Justo al atardecer, Berenice compartió una reunión con amigas en los espacios únicos del Observatorio, disfrutando los sabores de su gastronomía. Felicitaciones y buenos deseos recibió la festejada de parte de Claudia Carrillo, Yeni Angulo, Eddali Osuna, Emily Rodríguez, Alikí Athanasopulos, Betty Jara y Lluvia Villa.



Victoria Osuna, Claudia Carrillo, Yeni Angulo, Eddali Osuna, Emily Rodríguez, Alikí Athanasopulos, Betty Jara y Lluvia Villa, acompañaron a la festejada, Berenice Rodríguez.

Semana Santa **CONTIGO**

SINALOA 2026

**CUIDA A TU FAMILIA,
SIGUE LAS RECOMENDACIONES
DE LAS AUTORIDADES**



LA PREVENCIÓN, HACE LA DIFERENCIA



SINALOA
GOBIERNO DEL ESTADO

SEGURIDAD
SECRETARÍA DE SEGURIDAD

DPP
DIRECCIÓN DE PROGRAMAS
PREVENTIVOS




DENISSE CUMPLE AÑOS

EVENTO: Cumpleaños de Denisse Flores de Rojas.

ESPOSO: Sergio Rojas.

LUGAR: Melville Restaurant, en el Centro Histórico.

DETALLES: Amigas, amigos y familiares, se reunieron esa noche para celebrar con Denisse su cumpleaños. La festejada fue colmada de abrazos y felicitaciones en una velada llena de cariño y alegría.



Sergio Osuna, Tania Benítez, Dulce Aguirre, Tere Orduño, Manuel Gallegos, Gaby Guerra, David Hijar, Denisse Flores, Geovanna Bernal, Ale Aguirre, Sergio Rojas, Faby Salcedo, Paty y Nacho Quevedo.



Cuando brindamos una

educación de calidad,

marcamos la diferencia.

Por su calidad académica, Tecmilenio se distingue con acreditaciones y reconocimientos nacionales e internacionales, así como en rankings globales.



FIMPES®



Está en ti



EL DOCTOR RAMÓN GARCÍA FUPEN OFRECE TERAPIAS NEURAL, DE OZONO Y CÉLULAS MADRE COMO ALTERNATIVAS PARA RECUPERAR CALIDAD DE VIDA

Leda Garrido

Ofrecer salud y calidad de vida a sus pacientes ha sido siempre la misión del doctor Ramón García Fupen. Con 49 años de experiencia como médico cirujano, es reconocido en Mazatlán por su compromiso y por la búsqueda constante de alternativas que permitan aliviar el sufrimiento de quienes llegan a su consultorio en la Colonia Juárez.

“Llegaban pacientes y me decían: ‘Doctor, me duele la rodilla. Ya fui aquí, ya fui allá, ya consulté al especialista y me quiere operar’. Entonces pensaba: ¿qué puedo ofrecerles? ¿Otro medicamento con distinto nombre? Pues nada, ¿no?’, recuerda.

Hace 12 años, esa inquietud lo llevó a abrirse a nuevas posibilidades. Primero conoció el uso de células madre; después, a través de colegas y pacientes, descubrió la terapia neural y la de ozono.

NUEVAS RUTAS PARA ALIVIAR EL DOLOR

UN CAMINO DE APRENDIZAJE

Primero entró en contacto con la terapia de células madre, después, su preparación incluyó un curso de meses en Querétaro sobre terapia neural, donde conoció la obra del doctor Armin Reimers Hauser, presidente fundador del Colegio Mexicano de Terapia Neural Huneke.

“Ahí, unos compañeros médicos del curso me dijeron: ‘Haz un esfuerzo grande, no sabes lo que vas a resolver con la terapia de ozono. Con las dos cosas haces un milagro’”, comparte.

Por ello, más tarde, en Culiacán, se adentró en la terapia de ozono con el doctor Froylán Alvarado Güemez, especialista en medicina restaurativa.

En 2022, recién salidos de la pandemia y en un congreso en el que participó el doctor Reimers Hauser, tomó la decisión de asistir al diplomado impartido por éste en Cuernavaca, exclusivo para médicos.

“Dije: ¿quién me asegura que el año que entra voy a estar vivo? Me inscribí”, celebra orgulloso.

Tras ocho meses de estudio y práctica, su tesis con 15 casos clínicos fue seleccionada para presentarse en un congreso.

LAS TERAPIAS QUE OFRECE

Así, el doctor Ramón García Fupen ha integrado a su práctica tres alternativas médicas que, según su experiencia, han transformado la vida de muchos pacientes: la terapia neural, la terapia de ozono y la terapia con células madre.

Cada una responde a necesidades distintas, pero todas comparten un mismo propósito: aliviar el dolor y mejorar la calidad de vida.

Sobre la terapia neural, explica: “En terapia neural buscamos campos interferentes. Algo que sucedió o está sucediendo en el cuerpo y está causando algo lejos de esa parte. Porque todo está conectado”.

Se trata de aplicar microdosis de procaína en cicatrices, ganglios o puntos específicos para regular el sistema nervioso autónomo. El principio es sencillo pero poderoso: al neutralizar esos campos interferentes, el cuerpo recupera su capacidad de autocuración.

“Nosotros podemos manejar el dolor y otro tipo de trastorno, como son la menopausia, las alergias”, añade.

La terapia de ozono, por su parte, se ha convertido en un recurso clave para pacientes con dolor del sistema músculo esquelético, lumbalgia y procesos inflamatorios crónicos.

“El ozono tiene capacidad de desinflamar, quitar el dolor y regenerar”, describe. Puede aplicarse de manera local, mediante infiltraciones en la zona afectada, o de forma sistémica a través de autohemoterapia (extraer sangre del paciente y reinyectarla ya ozonizada).

Durante la pandemia, recuerda, muchos pacientes llegaron con secuelas de cansancio y dolor corporal: “Con puro ozono los logramos devolver a su vida laboral sin ninguna molestia. Estas terapias resuelven el problema y sin medicamento. Eso es lo más interesante”

Finalmente, la terapia con células madre abre un horizonte regenerativo. Manipuladas en laboratorio, estas células se aplican en enfermedades crónico-degenerativas como diabetes, artritis reumatoide o insuficiencia renal, y también en el ámbito estético.

“También se puede aplicar de manera estética, por ejemplo, en la cara, para mejorar el estado de la piel. Se obtiene más brillo, turgencia en la piel, disminuyen las líneas de expresión”, comenta.

En el terreno ortopédico, contribuyen a reparar articulaciones desgastadas por el deporte o el envejecimiento, reduciendo a la vez dolor e inflamación.

Cada una de estas terapias, señala el doctor, tiene su propio ritmo de aplicación: la neural y la de ozono suelen realizarse semanalmente, mientras que la de células madre puede aplicarse cada seis meses o un año en pacientes crónicos, o en sesiones más cortas cuando el objetivo es estético.

Lo esencial, subraya, es que todas buscan lo mismo: devolver bienestar sin depender exclusivamente de medicamentos.

UNA VISIÓN ABIERTA DE LA MEDICINA

La trayectoria del doctor Ramón García Fupen muestra que la medicina también es apertura y aprendizaje continuo. Con casi cinco décadas de experiencia, decidió no conformarse con los límites de la práctica convencional y buscó nuevas rutas para aliviar el dolor de sus pacientes.

“Hay médicos especialistas que están buscando también la manera de no estar encasillados en una sola opción. Y si ya la medicina tradicional llega al límite, pues estar abierto a otras propuestas”, afirma.

Su apuesta por la terapia neural, el ozono y las células madre refleja una convicción clara: el compromiso médico consiste en ofrecer alternativas que devuelvan calidad de vida.

“Eso es lo más importante, que el paciente vuelva a tener calidad de vida”, concluye.



Las lesiones deportivas son algunos de los enfoques efectivos de las terapias regenerativas que ofrece el médico.



El equipo de ozonoterapia, herramienta clave en el tratamiento de dolor e inflamación.



La consulta médica para terapia con células madre se aplica en casos crónicos y también con fines estéticos.

MÁS INFORMACIÓN

Doctor Ramón García Fupen

Médico Cirujano

Avenida de las Américas 1217, Colonia Benito Juárez

Mazatlán, Sinaloa

Teléfono 669 984 2434

Mariana Habermann de Huerta acompañada del personal de CEPI MAZATLÁN.



ABRESUSPUERTAS CEPI MAZATLÁN

UN PROYECTO QUE NACE DE UNA PROFUNDA CONVICCIÓN:
QUE CADA NIÑO MERECE SER COMPRENDIDO, ACOMPAÑADO
Y APOYADO PARA DESARROLLAR SU MÁXIMO POTENCIAL.

EVENTO: Inauguración de CEPI MAZATLÁN, un centro que ofrece un espacio integral de evaluación psicológica y terapia psicológica infantil. **UBICACIÓN:** Cerro San Francisco 100, Fraccionamiento Lomas de Mazatlán. **OBJETIVO:** CEPI MAZATLÁN busca brindar atención integral a niños, adolescentes y sus familias, ofreciendo orientación y herramientas para enfrentar los retos de su desarrollo. Esto es posible por medio del sistema de bloques de CEPI que abarca lenguaje, conducta, desarrollo, aprendizaje, terapia emocional e integración sensorial. **COMPROMISO:** La misión del centro es trabajar con profesionalismo, sensibilidad y profundo respeto hacia la confianza que cada familia mazatleca deposita en sus especialistas. **MENSAJE:** "Para mí, este proyecto representa no solo una meta profesional, sino también una responsabilidad muy grande: la de acompañar a cada niño y adolescente que entra por nuestras puertas y dejar una huella positiva en su bienestar. Cada niño que logra sentirse más seguro, más comprendido, más capaz, que logra superar esos retos que le han estado costando tanto trabajo, será un adulto que tendrá más herramientas en su futuro y por lo tanto podrá aportar positivamente a su entorno", compartió Mariana Habermann de Huerta, propietaria de CEPI MAZATLÁN. **BENDICIÓN:** El Padre Héctor Quintana realizó la bendición del lugar, acompañado por familiares, amigos y el personal que forma parte del equipo de trabajo del centro.



Jorge Eduardo Huerta López, Mariana Habermann, de Huerta, Martha López de Huerta, Juan Francisco Huerta, Juan Enrique Habermann y Adriana Villaverde de Habermann.

CEPI MAZATLÁN



**LA PREVENCIÓN
NO SE TOMA
VACACIONES**

#ViveSinaloa

AL VIAJAR EVITA RIESGOS

**RESPETA LOS
SEÑALAMIENTOS DE
TRÁNSITO Y UTILIZA EL
CINTURÓN DE
SEGURIDAD**



SINALOEA
GOBIERNO DEL ESTADO

SGG
SECRETARÍA GENERAL
DE GOBIERNO

SEBIDES
SECRETARÍA DE BIENESTAR
Y DESARROLLO SUSTENTABLE

SEGURIDAD
SECRETARÍA DE SEGURIDAD

**DIRECCIÓN DE
INSPECCIÓN Y
NORMATIVIDAD**

911
EMERGENCIAS
+ 0 112



Bienestar y celebración en la clase Spring Flow.

STAMINASTUDIO CELEBRA CON SPRINGFLOW

VIVEN UNA EXPERIENCIA ÚNICA DE MAT PILATES
CON REGALOS, MÚSICA Y SORPRESAS

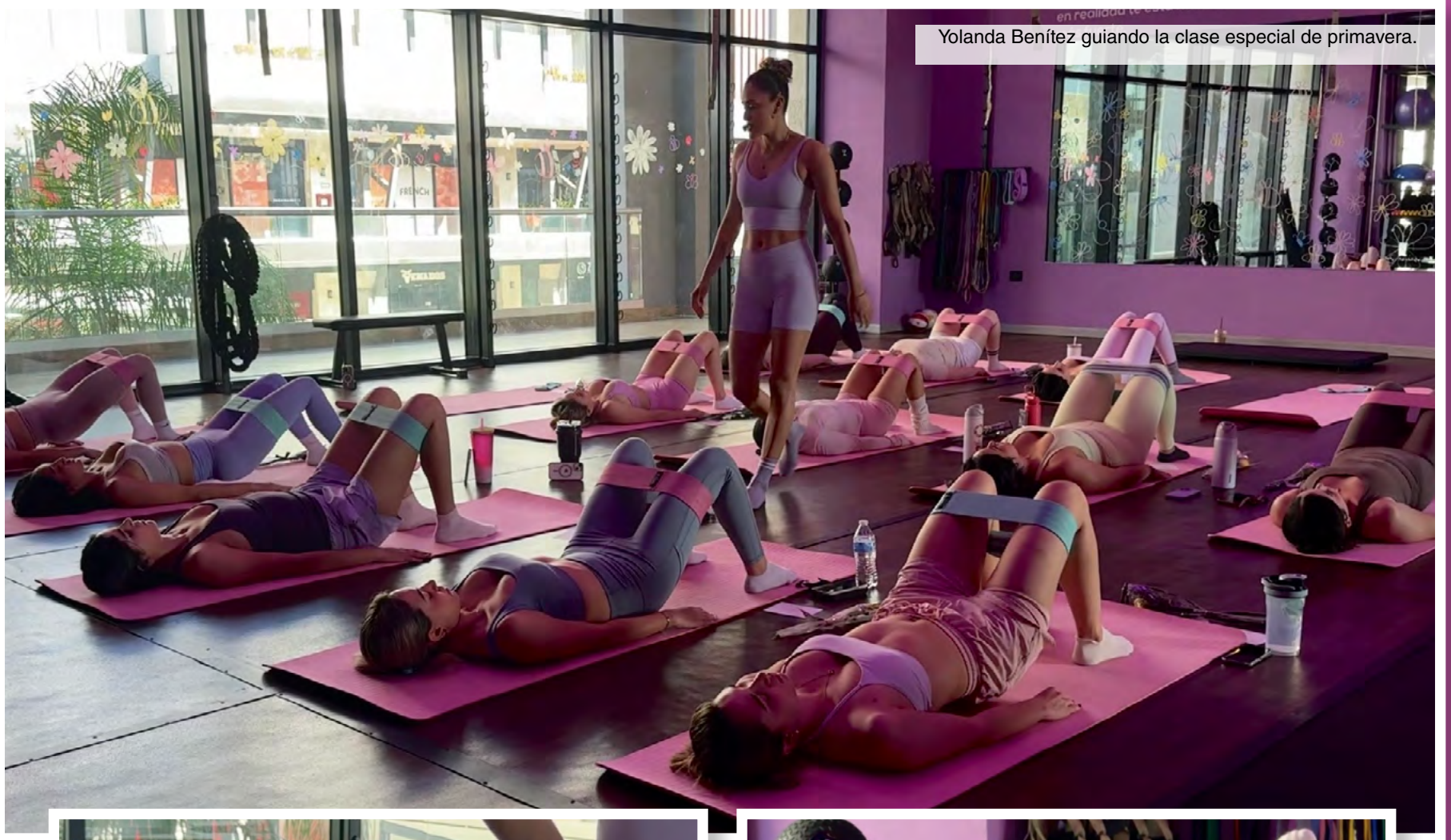
EVENTO: Con motivo de la llegada de la primavera, Stamina Studio organizó una clase especial de Mat Pilates llamada Spring Flow, impartida por la instructora Yolanda Benítez. **PARTICIPANTES:** Un grupo de 15 chicas se dio cita para disfrutar de esta experiencia única, diseñada para conectar cuerpo y mente en un ambiente fresco y motivador. **DETALLES:** Durante la sesión se regalaron flores amarillas y cartitas con frases motivadoras, creando un entorno lleno de energía positiva. Además, las asistentes recibieron una sorpresa especial: un brindis con mimosas, que aportó un toque festivo al encuentro. **MENSAJE:** Con esta clase, Stamina Studio reafirma su compromiso de ofrecer experiencias que combinan bienestar, comunidad y celebración en torno al ejercicio físico. **INVITACIÓN:** Sigue a Stamina Studio en sus redes sociales para enterarte de las próximas clases especiales y eventos:

INSTAGRAM: [staminastudio.mzt](https://www.instagram.com/staminastudio.mzt) | **FACEBOOK:** [staminastudio.mzt](https://www.facebook.com/staminastudio.mzt) | **TIKTOK:** [staminastudio.mzt](https://www.tiktok.com/@staminastudio.mzt)



Flores amarillas, frases motivadoras y brindis sorpresa con mimosas al cierre de la sesión.

Yolanda Benítez guiando la clase especial de primavera.



Banda **EL** **Recodo** de Cruz Lizárraga



La historia de la **Banda El Recodo** también se ha escrito en los mundiales de fútbol, ha acompañado a la selección mexicana en Japón 2002, Alemania 2006, Sudáfrica 2010, Rusia 2018 y este 2026 no será la excepción. La banda sinaloense será parte de los eventos culturales que México prepara para recibir a los turistas que visiten la CDMX.

El Recodo se unirá al elenco de **México Vibra**, festival que se llevará a cabo el 9 y 10 de junio en el **Auditorio Nacional**, que busca brindarles una gran experiencia a los aficionados del fútbol que visten México en el arranque de la tan anhelada copa del mundo.

Donde está México está la fiesta y donde hay fiesta está El Recodo... como si todo esto fuera poco para la agrupación sinaloense, **El Recodo** se prepara para **visitar** por primera vez **Canadá**, será el próximo **25 y 26 de julio** cuando la música sinaloense suene en **Calgary y Vancouver**, sumando un país más a su larga lista de lugares visitados en el mundo y continuando con el que fuera el sueño de su fundador, Don Cruz Lizárraga; **"que la música de Banda se escuche en todos los rincones de la tierra"**.

De esta manera la Banda El Recodo reafirma que son un referente de la música mexicana en el mundo.

Celebramos



de estilo, tendencia y actitud.

En **GPM Grupo Promomédios** nos sentimos orgullosos de ser parte del crecimiento de

actitud magazine

una revista que ha dejado huella en nuestra comunidad.

Gracias por inspirar, innovar y mantenerse siempre vigente.

¡Que vengan muchos años más de éxito!

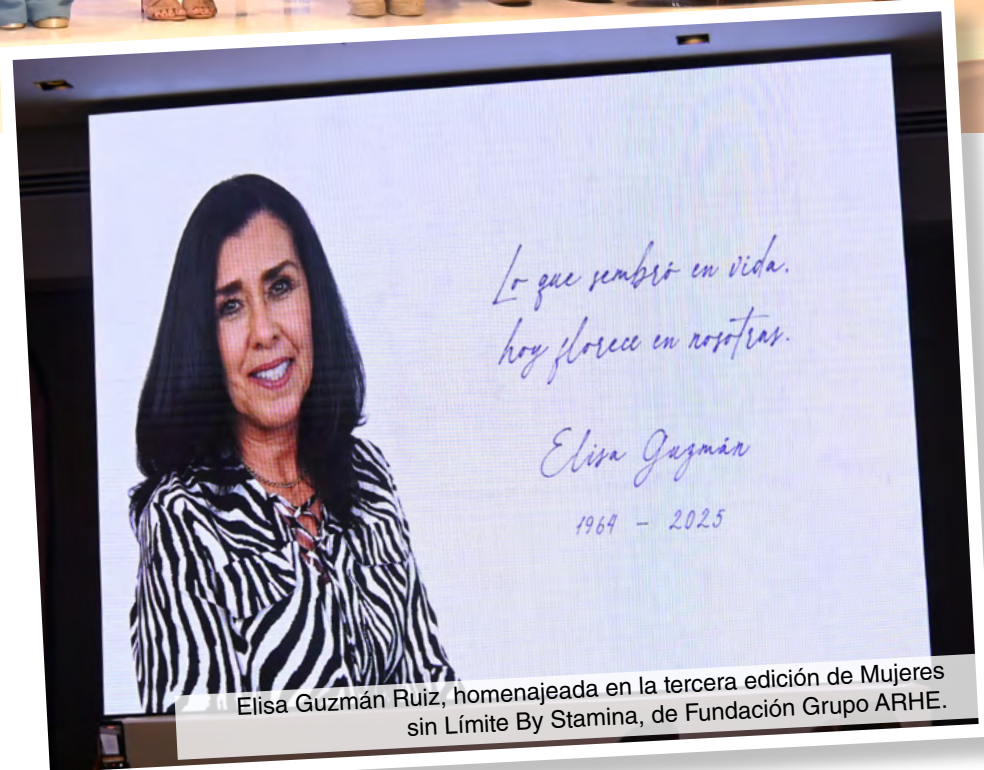




El panel "Voces que inspiran" moderado por María Luisa Guerrero, con la participación de Letty Coppel, Virginia Olalde López Gavito, María Esther Juárez y Lupita Orduño, quienes hablaron de sus trayectorias, motivaciones y retos.

LEGADO SIN LÍMITES

FUNDACIÓN GRUPO ARHE
REÚNE A MUJERES SIN LÍMITE,
VOL. 3, BY STAMINA



Elisa Guzmán Ruiz, homenajeada en la tercera edición de Mujeres sin Límite By Stamina, de Fundación Grupo ARHE.

EVENTO: Fundación Grupo ARHE celebró la tercera edición de Mujeres sin Límite By Stamina, un encuentro que reunió a voces inspiradoras y experiencias transformadoras.

HOMENAJE: La jornada inició con un emotivo homenaje a Elisa Guzmán Ruiz, quien fuera gerente de la fundación y dejó un legado de compromiso y entusiasmo antes de su fallecimiento.

ORGANIZADORES: La Fundación Grupo ARHE fue la anfitriona del evento, reafirmando su compromiso con la promoción del liderazgo femenino. La representaron María Hernández Ramos, presidenta de la Fundación Grupo ARHE, y Jazmín Miñón Félix, directora de Relaciones Públicas y Fundación.

ACTIVIDADES: La jornada inició con una activación física y motivacional a cargo de Teresa Estrada, quien compartió su experiencia en el reality La Isla. Posteriormente, se desarrolló el panel "Voces que Inspiran," moderado por María Luisa Guerrero, con la participación de Letty Coppel, Virginia Olalde López Gavito, María Esther Juárez y Lupita Orduño, quienes hablaron de sus trayectorias, motivaciones y retos.

CONFERENCIAS: El programa incluyó charlas prácticas y reflexivas:

- Aléteya Navarro Barreras: “Luz, presencia y poder: cómo transformar tu hogar y tu empresa?”

- María Ángela Orrantia Dworak y Ángela Lizárraga Orantia: testimonio de emprendimiento conjunto con Luchis Bakery.

- Alejandra Vellati: “De super woman a mujer real”, sobre autenticidad y liberación de presiones.

- Dras. Ana Laura Humarán e Isabel Suárez: “El tiempo no se pierde, se transforma.”

- Luis Roberto González Manjarrez y Rafael Ruelas López: asesoría legal sobre sucesión de bienes y testamentos.

DETALLE: El tributo a Elisa Guzmán incluyó la interpretación de la canción “Vivo por ella” por la soprano Lupita Orduño, acompañada al piano por Pablo López.



María Hernández Ramos, Ana Cristina Guzmán Ruiz, Aída Guzmán Ruiz y Jazmín Miñón Félix.



Jazmín Miñón Félix, directora de Relaciones Públicas y Fundación del Grupo ARHE.



Aída Ruiz de Guzmán, María Hernández Ramos y Letty Coppel.



Alejandra Vellati: “De super woman a mujer real”, sobre autenticidad y liberación de presiones.



Ángela Lizárraga Orrantia y María Ángela Orrantia, testimonio de emprendimiento conjunto con Luchis Bakery.



Ana Laura Humarán: “El tiempo no se pierde, se transforma”.



Isabel Suárez: “El tiempo no se pierde, se transforma”.



Rafael Ruelas López y Luis Roberto González Manjarrez: asesoría legal sobre sucesión de bienes y testamentos.



Mónica Vellati de Igartúa, Alejandra Vellati, Claudia Herrera de Damy y Patricia García Granados. Sentadas, Elena Zorrilla de Barros, Alina Herrera de Angulo, Karina Pelayo de Romero y Chelo Elías de Pelayo.



María Luisa Escobar, Lorena Tirado, Marissa Domínguez, Jany Ortiz y Carmen Galindo. Sentadas, Ana Claudia Sánchez, Rocío Tirado, Lorena López, Myra Robles y Tere Castelló.



Lupita Haro de Casas, Bibiana Coppel de Malcampo, Mily Haas de Letamendi, María del Carmen Patrón de León, Esther Nelson y Carmelita Lizárraga Mercado.



Ana Sofía Cortés Guzmán, Aída Guzmán Ruiz, Carolina Cortés Guzmán, Ana Cristina Guzmán Ruiz, Cynthia Ibarra de Aguilar y Conchis Chávez Ruiz.



Alma Loaiza de Ayón y Paola Escutia de Tostado.



Celia Correa de Lizárraga, Ximena Lizárraga Correa y Larissa Melín Laveaga.

ANÚNCIATE

LA MEJOR UBICACIÓN EN LA CIUDAD




📍 PUNTO VALENTINO

Flujo vehicular
41,000 vehículos cada 12 horas

80 spots diarios / 20 seg / al mes
TEL: 990.1300 / CEL: (669) 431.0190

INFORMES

 (669) 152.5378

www.trestrazos.com.mx

Tres Trazos / Tres Trazos Publicidad

Av. Camarón Sábalo S/N C.P. 82110

Lic. Luciano Carrasco, Mtra. Cristina Velarde Tirado, Lic. Miguel Ponzo Velarde, Ing. Sergio Ponzo Velarde y Lic. Elisy López Montoya.



OLYMPUS RESIDENCIAL CITY

ANFITRIÓN DEL 5TO FORO
INMOBILIARIO AMPI MAZATLÁN

EVENTO: El coctel rompe hielo del 5to Foro Inmobiliario AMPI Mazatlán se celebró en las instalaciones de Olympus Residencial City. Marcando el inicio de las actividades del foro y consolidándose como un espacio clave para la convivencia y el fortalecimiento de la comunidad inmobiliaria.

PARTICIPANTES: Asistieron profesionales del sector inmobiliario, desarrolladores, asesores y representantes de empresas vinculadas al ramo. La diversidad de perfiles permitió un intercambio enriquecedor de experiencias y perspectivas, generando un ambiente propicio para nuevas alianzas.

ORGANIZADORES: La AMPI Mazatlán, dirigidos por el Lic. Luciano Carrasco, Presidente AMPI Mazatlán, fue la responsable de convocar y coordinar el evento que dio la bienvenida a los participantes del foro y sentó las bases para los días de trabajo que le seguirían.

ANFITRIONES DEL COCTEL: La elección de Olympus Residencial City como sede aportó un marco contemporáneo y elegante a cargo de su directora, Mtra. Cristina Velarde Tirado y su equipo de trabajo.

ACTIVIDADES: El networking fue el eje central de la noche, con múltiples oportunidades para establecer contactos y fortalecer relaciones profesionales.

DETALLES: El programa incluyó un coctel de bienvenida, bocadillos, música de un DJ en vivo y la presentación de un grupo folclórico.



SMAC Desarrollos empresa familiar Liderada por su directora, Mtra. Cristina Velarde Tirado y sus hijos Ing. Sergio Jesús Ponzo Velarde, Lic. Miguel Ángel Ponzo Velarde. Los acompaña la Lic. Luisa Hubbard.



Lic. Alike de Carrasco, directora AMPI Mujer, Mtra. Cristina Velarde Tirado y Lic. Luciano Carrasco, Presidente AMPI Mazatlán.



Lic. Pamela de la Vega, Lic. Elsy López Montoya, Lic. Cinthia Flores y Lic. Mónica Salazar.

Lic. Yenny Angulo, Mtra. Cristina Velarde, Lic. Edali Osuna, Lic. Karina Torres, acompañadas de la conferencista, Carolina Treviño.



Organizadores y anfitriones del coctel rompehielo del 5to Foro Inmobiliario AMPI Mazatlán que se celebró en las instalaciones de Olympus Residencial City



Lic. Óscar Orozco, Mtra. Cristina Velarde Tirado y Yolanda Gutiérrez de Orozco.



Lic. Mariana Morales de Millán, Lic. Sofía Figueroa de Hernández, Lic. Diana Gaxiola Tiradi y Lic. Elsy López Montoya.



YA PUEDES TRAMITAR TU LICENCIA DE CONDUCIR PARA SIEMPRE

PROGRAMA POR TIEMPO LIMITADO

DEL 17 DE MARZO
AL 30 DE JUNIO



SINALOA
GOBIERNO DEL ESTADO

GOBIERNO
CON SENTIDO SOCIAL



Gilberto Del Toro y Magui Rojas de Del Toro junto a su equipo de GAIA Bistrot, celebrando el décimo aniversario del restaurante.

GAIA BISTROT: UNA DÉCADA GOURMET

UNA VELADA CON SABORES ÚNICOS, MÚSICA RETRO Y GRATITUD

EVENTO: El décimo aniversario de Gaia Bistrot se celebró con una velada homenaje a la fidelidad de quienes han acompañado esta aventura gastronómica y un reflejo del compromiso del bistrot con la excelencia culinaria. **PARTICIPANTES:** La celebración congregó a comensales locales y visitantes extranjeros, varios de ellos clientes del bistrot desde su fundación, quienes compartieron la emoción de ser parte de la historia de Gaia.

ORGANIZADORES: El evento fue encabezado por el Chef Gilberto Del Toro, Margarita Rojas y su socio, el licenciado Luis Aguiar, quienes expresaron su agradecimiento por el apoyo recibido durante la última década. Su mensaje subrayó la intención de seguir creando momentos memorables y duraderos para la comunidad que los respalda.

ACTIVIDADES: La noche incluyó una cena de tres tiempos cuidadosamente diseñada:

- **Entrada:** Crema de almejas y papa servida en hogaza de pan, acompañada de espumante Señorío de Espiga Brut.
- **Plato fuerte:** Filete miñón con camarones tempura, salsas de hongos mixtos y agridulce, lasaña de papa y espárragos con vegetales torneados, maridado con vino tinto Promesa Joven Carmenére.
- **Postre:** Bomba de mousse de chocolate con salsas de fresa y chocolate blanco, frutos rojos y "tierra" de galletas, acompañado de un coctel Ruso Blanco.

ESPECTÁCULO: El ambiente festivo se enriqueció con un show de danza retro, que revivió los grandes éxitos de artistas como Gloria Gaynor, Abba, Village People y Earth, Wind & Fire, llenando la noche de energía y nostalgia. Como cierre espectacular, los asistentes disfrutaron de juegos pirotécnicos en forma de peonías y crisantemos, que iluminaron el cielo y marcaron el final de la celebración.



Gilberto Del Toro y Marguero Rojas de Del Toro.



Valentina Del Toro y Margarita Díaz.



Raúl Guerra, Giovannella Hernández Kelly y Jesús Ibarra Nakamichi. Sentados, Gladys Kelly de Hernández, Sophia Mellis y Iker Puente.



Fernando Valdez y Liz Garza de Valdez.



Chris Davidson, Cecilia Sanchez Duarte e Isa Toledo.



Conchita Castro de Escobosa



Marielos Castro Toledo.



Silvia Michel.



Carmina García de Escobar y Rubén Escobar



Ariadna Fernández, Magui Rojas y Dory Pardo.



Cecy Osuna, Martín Sánchez, Florencio Osuna y Zayda Castro.



Mario Macedo y Alma Rosa Lerma de Macedo.



Gianeya Román y Gordon Campbell.



Janis Cole y Patricia Kingery.



Luis Osuna y Olivia Vidaurri de Osuna.



Julio Oropeza y Betty de Oropeza.



Noelia Bañuelos de Márquez y Luis Márquez.



Camila Galaviz, Alma León y Jair Galaviz.



Raúl Guerra y Sheryl Gamble.

Café  Coffee
El MARINO[®]



Empresa
Socialmente
Responsable[®]
Cemefi

En **cualquier** ocasión.



Día Mundial
de la *Tierra*
22 DE ABRIL



Berenice Osuna Ríos, Fabiola Urquizu Solís, Luis Del Rivero Sotelo, Susana Guevara Cazadero, Dora Vázquez Ríos y Laura Barreda Rangel.

TALENTO EMPRENDEDOR CONMAPS

EN TECMILENIO, LA FERIA DE EMPRENDIMIENTO DIO VIDA A LOS PROYECTOS DE FIN DE CERTIFICADO

EVENTO: En Universidad Tecmilenio Campus Mazatlán se realizó la Feria de Emprendimiento, como parte del Certificado de Emprendimiento del sistema MAPS. Este espacio permitió que la teoría se transformara en práctica y que la comunidad fuera testigo del espíritu emprendedor en movimiento.

PARTICIPANTES: Más de 30 stands fueron presentados por estudiantes universitarios, quienes compartieron propuestas innovadoras y creativas. La comunidad Tecmilenio (alumnos, maestros, familias y visitantes) se reunió para apoyar y reconocer el esfuerzo de los jóvenes emprendedores.

ORGANIZADORES: La feria fue inaugurada por Luis Del Rivero Sotelo, director de profesional, y Berenice Osuna Ríos, líder docente. Se organizó bajo la asesoría de las maestras de la certificación: Fabiola Urquizu Solís, Susana Guevara Cazadero, Dora Vázquez Ríos y Laura Barreda Rangel, quienes acompañaron a los estudiantes para convertir ideas en experiencias reales, fortaleciendo su confianza y habilidades.

ACTIVIDADES: Cada stand ofreció productos, servicios y proyectos que reflejaron el aprendizaje adquirido durante la certificación. El evento se transformó en un espacio de networking académico y social, donde los asistentes pudieron interactuar directamente con los emprendedores y conocer de cerca sus iniciativas.

DETALLES: MAPS es el nuevo modelo educativo flexible, modular, apilable y personalizable de Universidad Tecmilenio. Da la libertad de elegir y personalizar tu plan de estudios con certificados creados por expertos de la industria y empresas líderes.



Jennifer Camacho, Rocío Benítez, Iván Camarena y Camila Moreno.



Jaime García, Gabriela Fierro, Julio Salas, Sebastián Pérez y Paulina Nava.

Cristal González, Valeria Rivas, Karol Gil y Joselyn Gómez.



Enya González, Yuliana Meraz, Fernanda Sánchez y Valeria Esmeralda Carvajal.



Ami Medina, Anyela Zepeda, Demi Sánchez y Danna Venegas.



Karely Sarabia, Valeria Elizalde, Bryan Campuzano, Martín Herrera y Melesio Cárdenas.



Mariano Vilches, Miguel Ángel Tirado, Daniel Torres, Alejandro Gutiérrez y Santiago Lizárraga.



Fredy Ibarra, José Luis Joo, Claudia Tirado, Alberto Argudín y Dana Valdez.



Leslie Sánchez, Estefanía Maestre, Arianna Pérez y Legna Loya.



Sihara Tirado, Cristina Tirado, Daniela Martínez, Alejandra Steck y Natalia Díaz.



¡ATENCIÓN AUTOMOVILISTAS EN SINALOA!

APROVECHA LOS DESCUENTOS POR PRONTO PAGO

EN TU CALCOMANÍA 2026

55% DE DSCT • EN VEHÍCULOS 2011
Y ANTERIORES

33% DE DSCT • EN MOTOCICLETAS 2011
Y ANTERIORES



**EL 31 DE MARZO ES EL ÚLTIMO DÍA
PARA PAGAR TU REFRENDO VEHICULAR SIN RECARGOS**

**DESCUENTOS APLICABLES
ÚNICAMENTE EN
CALCOMANÍA 2026**

DISPONIBLE EN OFICINAS DE RECAUDACIÓN, MÓDULOS, COLECTURÍAS Y EN LÍNEA EN: CIUDADANO.SINALOA.GOB.MX



SINALOA
GOBIERNO DEL ESTADO



**Ciudadano
Digital**

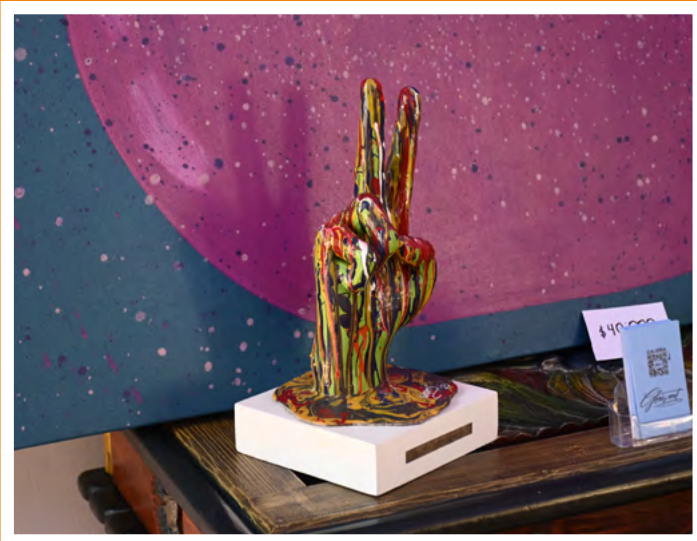


EXPOARTEENVENTA

**LA ARTISTA PLÁSTICA GLORIA “GLORIS” LÓPEZ GAVITO
MUESTRA SU COLECCIÓN DE OBRAS AL PÚBLICO MAZATLECO**

EVENTO: Se realizó una Expo Arte en Venta con las obras de la artista plástica Gloria “Gloris” López Gavito. **LUGAR:** La exposición tuvo lugar en la casa de la artista, donde público e invitados pudieron admirar y adquirir su colección de cuadros y esculturas.

DETALLES: Gloria “Gloris” López Gavito cuenta con una amplia trayectoria como pintora y escultora, participando en exhibiciones en diversas ciudades de México, Latinoamérica y España. **MÁS INFORMACIÓN:** Para contactar a la artista, puede escribir al correo electrónico glorialopezgavito@gmail.com o visitar su página de Facebook: [Gloris.art](https://www.facebook.com/Gloris.art).





EVENTO: La presentación del libro “¿Te hace sentido? Reflexiones para acompañar el alma en tiempos inciertos”, escrito por Oscar García Osuna, Life and Business Coach y columnista de Actitud Magazine, estuvo en la Feria del Libro de la UAS 2026. Fue el primer evento literario del programa y marcó un inicio emotivo y reflexivo.

OBRA COMPARTIDA: Considerado el primer libro de bienestar del noroeste de México, reúne 81 columnas seleccionadas de entre más de 500, producto de 11 años de escritura del autor en diferentes medios de comunicación.

Para ello se contó con la participación de 50 lectores beta de 7 países y 5 generaciones, de los cuales el 58% está certificado en psicología positiva.

Finalmente, las columnas seleccionadas se organizaron en 9 capítulos, con la colaboración y curaduría de 7 expertos en psicología positiva de México y España.

PRESENTACIÓN: Se desarrolló como un espectáculo interdisciplinario que combinó diálogo, imagen, canto y música. Participaron personalidades estimadas por el autor que dieron voz a fragmentos del libro y reflexiones: Elsy López, Dolores Lizárraga, Mónica Medina y Alan Harrington.

La conducción estuvo a cargo de Ada Conchita Flores, directora de la Coordinación de Extensión de la Cultura de la UAS. El talento universitario aportó un toque artístico y emotivo con las interpretaciones de Minerva Barroso (“Creo en mí”), Debanhi Tirado (“Cantares”) y Julio Rochin (“Amor eterno”), acompañados por la guitarra del maestro Erik Garzón.

DETALLES: Antes de llegar a la UAS, el libro se presentó en España (septiembre 2025), en el Teatro de El Cid en Mazatlán, en el Tecnológico de Monterrey campus Culiacán, en la Universidad de Occidente campus Mazatlán, y en la Feria Internacional del Libro de Guadalajara 2025.

EL PRIMER LIBRO DE BIENESTAR DEL NOROESTE

OSCAR GARCÍA PRESENTÓ “¿TE HACE SENTIDO?” EN LA FERIA DEL LIBRO UAS 2026



Oscar García Osuna con el equipo multidisciplinario que dio vida a la presentación de su libro “¿Te hace sentido?” en la FeliUAS 2026.



Oscar García en compañía de Marco Antonio Ibarra, su hijo Oscar García Jr. y Arturo Arévalo.



El autor acompañado de María del Refugio Rodríguez, Elizabeth Benítez y Guadalupe Huerta, integrantes de ANSPAC Mazatlán.



Cristina Velarde comparte el momento con Oscar García.



Terminada su presentación, el autor fue entrevistado por Radio UAS.



Minerva Barroso, talento universitario, escucha con atención las reflexiones de Oscar García.



OctavioRobledo
PSICOLOGO CLÍNICO - TANATÓLOGO

Teléfono de consultorio:
669 230 5911

Facebook:
Tanatólogo Octavio Robledo
www.octaviorobledo.com.mx

TERESITA HERRERA, LA NIÑA DEL BOSQUE POR OCTAVIO ROBLEDO

Hace unos tres años conocí a un gran ser humano. Ella no cayó del cielo, ella subió del sexto al doceavo piso; iba y venía para cuidar a su padre y llegaba al mismo edificio donde vivo. Su prima Martha, amiga mía, nos presentó e inmediatamente coincidimos en muchos puntos de vista, desde ese momento nos amamos... Me envolvió con su gran carisma, su alegría siempre tan positiva y, sobre todo, con la fuerza de quien, teniendo todo en contra, luchaba por darle a su padre una mejor calidad de vida en su última etapa. No le importó la ausencia de sus dos hermanos en los cuidados, ella se hizo cargo totalmente.

El hijo que cuida al padre siente que cargó con todo: tiempo, esfuerzo y todos los gastos que implica una enfermedad terminal prolongada. Y, por supuesto, se queda con un gran cansancio emocional que puede hacer estragos en su propia salud, tanto mental como física. Sin embargo, también es la gran oportunidad que tienes en la vida de devolver un poco de amor y atención al padre que siempre te cuidó y te amó.

Algunos se justifican diciendo que tenían trabajo, familia o simplemente que vivían fuera de la ciudad. En este caso, "La niña del bosque" (así fue como la bauticé) residía lejos, fuera del país, y siempre estuvo al pendiente de su padre. Venía con frecuencia y, muchas veces, desde el país donde vive resolvía situaciones. Pero nunca dejó de velar por el cuidado de su padre, nunca.

Al final, como será con "La niña del bosque", que siempre cuidó amorosamente a su padre y estuvo presente en la enfermedad y en la vejez, ella se quedará con algo que los demás hermanos no tienen, ni tendrán: la tranquilidad y la paz de haber estado presente hasta el último momento, incluso después de la muerte, porque se hizo cargo del cuerpo donde habitó su querido y amado padre.

Esta historia no es única. Lamentablemente, en consulta yo recibo a muchos cuidadores de padres, los acompaño en su proceso de duelo y observo un patrón familiar: siempre hay un hijo responsable que, desde pequeño, se comporta así en la dinámica de casa. Es el más cercano emocionalmente a sus progenitores, el que sobresale porque resuelve los problemas que aparecen en la familia y, con el tiempo, los demás dan por hecho que será quien se haga cargo de lo que surja. Es triste, pero ocurre; es una situación muy común y, por supuesto, muy delicada. Se entrelazan temas emocionales, familiares y legales. El hijo cuidador puede sentir (y con toda razón) injusticia o abandono, y muchas veces acumulan resentimientos.

Cuidar a un padre o madre puede ser agotador, emocionalmente muy duro y, algo importante, económicamente complicado. Algunos hermanos evitan esa carga, consciente o inconscientemente. Cuando un hijo no tiene empatía, a los demás hermanos se les complica, porque él no sabe ni siente amor a sus padres, no se pone en el lugar del hermano que sí cuida. Y no estoy disculpando al que no tiene empatía, solo describo lo que sucede psicológicamente.

Definitivamente, el hijo responsable que se dio a la tarea de cuidar a su padre lo hace por amor y no por esperar algo a cambio. Y así fue tu caso, "Mi niña del bosque": cuidaste a tu padre con todo tu amor y sé que, como siempre, diste el mejor ejemplo a tus hijos. Ahora descansa, es momento de que te reconozcas como hija, como madre, como esposa y como amiga, como el gran ser humano que eres. Cumpliste con tu padre hasta el último momento. Fuiste una gran hija.

Oscar García CoachMe

Con la mirada de Paloma Fuentes, primera Gerente de Felicidad en España, tal como aparece en el libro "¿Te hace sentido?" de Oscar García.

Estoy cerrando una conversación telefónica con un gran amigo, a quien le ha costado mantenerse tranquilo en esta etapa de distanciamiento físico. Los espacios de abandono emocional lo llevan a una profunda nostalgia, más aún porque su pasatiempo favorito es la calle, como dicen en mi pueblo.

Mi madre decía que no es lo mismo estar solo a sentirse solo. Hoy más que nunca toma fuerza este refrán, porque el reto más grande del distanciamiento físico está precisamente en ese sentimiento de soledad que nos invade y nos hace sentir muy mal. Especialmente a los que tendemos a buscar en los espacios exteriores un alto nivel de relacionamiento social.

También sentí frustración por ese nivel de expectativa que acostumbramos los humanos a empoderar cuando esperamos mucho de los demás, en lugar de dejarnos sorprender por lo que llega sin aviso.

Es un hecho: muchas veces, aquellas personas de las que no esperas nada son las que te generan maravillosas sorpresas llenas de emociones positivas. Mientras, aquellas que se dicen cercanas, pareciera que no les mereces ni un simple "like" en Facebook.

En una actitud con enfoque a lo positivo, lo mejor es premiar y celebrar los nuevos descubrimientos de relaciones, — y soltar sin dolor— las altas expectativas de quienes no cumplen con nuestro concepto de amistad. No engancharnos es maravilloso, porque nos brinda una mirada clara para tomar mejores decisiones.

Casualmente, mientras me preparaba para un nuevo enlace virtual, sobre mi cerro de libros de psicología positiva descubro el documento que contiene la investigación realizada por la Universidad de Harvard que ha durado, ni más ni menos, que 80 años. Su objetivo: descubrir cuáles son los elementos clave de la felicidad. Los resultados pueden consultarse en el libro de George Vaillant, publicado en el 2012. Él fue el psiquiatra que dirigió la investigación desde 1972 hasta 2004. También puedes buscar sus videos en las redes sociales.

Me quiero enfocar en esta columna a dos de los hallazgos más relevantes. El primero, la importancia de las relaciones significativas y nuestra capacidad de generar más y mejores conexiones. Los hallazgos validan lo que otras investigaciones han afirmado: la amistad, la familia y los lazos afectivos tienen un impacto profundo en nuestros niveles de bienestar.

Hoy que muchos nos fuimos a trabajar en home office, se vuelve indispensable poner a prueba nuestra creatividad para mantener una sana convivencia virtual con nuestros compañeros de trabajo. Hay evidencia científica que afirma que la buena relación con los colegas reduce significativamente el estrés. Eso se conoce como un factor protector para gestionar las presiones típicas del día a día.

¿Cómo explicarle a mi amigo en crisis que conectar es disfrutar? Y que, si una amistad no le genera bienestar, solo debe soltarla, dejarla



EL PODER DE UNA LLAMADA



¿Sigues esperando la llamada de alguien, en lugar de atreverte tú a marcar?



¿Qué pasaría si dejas de esperar a quienes nunca responden?



¿Qué conversación pendiente podría devolverte la paz?

ir sin aferrarse. Porque también la otra persona es libre de decidir con quién quiere interactuar y con quién no.

¿Cuántas veces vivimos aferrados a relaciones que no nos hacen sentir bien? ¿Será la costumbre o esa necesidad dañina de victimizarnos?

Me saca de mis reflexiones una llamada altamente sorprendente. Una prima que no veo desde hace más de 25 años. Una compañera entrañable de la época de juventud, de aventuras de vacaciones en Disney, descubriendo la maravilla de reír sin límites, de disfrutar y asombrarnos hasta de los más pequeños detalles. Una conversación de tan solo quince minutos, pero fue como si el tiempo no hubiera pasado, muchas emociones y recuerdos poderosos, todo con una sola llamada.

Te reto a hacer un ejercicio muy poderoso para fortalecer tus relaciones y conexiones positivas: selecciona a cinco personas con las que hace más de un año no has generado un contacto directo. No vale Facebook. No es por WhatsApp. Tiene que ser una llamada. Es sentir y escuchar la voz de la otra persona.

Después de cada llamada, anota en una libre-

ta las emociones que te regaló hablar con ese amigo o familiar. Estoy seguro de que te sorprenderás de cómo cambia tu emocionalidad.

Hacer conciencia del poder de una llamada, ¡cómo ayudaría a mi amigo a enfocarse en lo positivo en lugar de extrañar a quienes no tienen la intención de marcar!

Y tú, ¿a cuántas personas vives enganchado, esperando que se dignen a llamarte y preguntarte cómo te sientes?

Recordé llamadas que cambiaron todo... y otras que nunca hice. Este texto me dejó una promesa: no esperar. Si lo siento, lo haré. Si lo pienso, lo diré. Si me nace, llamaré. Este texto me ha atravesado el alma. Es que me ha llevado a tantas llamadas que hice y recibí. A esa sensación de estar al borde, y que suene el teléfono y el mundo se acomode un poco. He recordado una en especial, que todavía guardo como un talismán. Fue corta, sencilla, pero me devolvió a mí misma. Porque todos necesitamos esa voz que no busca nada, solo decir: "Vamos a Urgencias, anda, estoy contigo".

Paloma Fuentes.



SURFEANDO ENERGIAS

VANESSA DE LA FUENTE BARROS

Estudiante de psicología y voluntaria en Prebiem

EQUINOCCIO: EQUILIBRIO, LIBERTAD Y SENTIDO

El 21 de marzo marca uno de los momentos más simbólicos del año: el equinoccio. Un punto de equilibrio perfecto donde el día y la noche tienen la misma duración, donde la luz y la oscuridad dejan de oponerse para coexistir en armonía. Este fenómeno, más allá de lo astronómico, es profundamente humano. Nos confronta con una verdad sencilla y, al mismo tiempo, exigente: el equilibrio no es la ausencia de contradicciones, sino la capacidad de sostenerlas.

Desde la mirada del Tzolkin (calendario sagrado maya de 260 días que organiza el tiempo como una secuencia de energías o frecuencias, donde cada día tiene una cualidad específica), este umbral no es casual. El tiempo deja de ser una línea que avanza mecánicamente y se convierte en una frecuencia viva que nos atraviesa.

Cada día tiene una cualidad energética específica, una intención que invita a ser habitada con conciencia. En este periodo, la energía se orienta hacia el reajuste interno: no hacia el cambio superficial, sino hacia la alineación profunda entre lo que somos, lo que sentimos y lo que elegimos. El equinoccio no nos transforma por sí mismo. Nos abre una posibilidad. La transformación ocurre únicamente si decidimos tomarla.

En este sentido, la reflexión sobre la libertad interior se vuelve inevitable. Tal como plantea Viktor Frankl en "El hombre en busca de sentido", incluso en las condiciones más adversas, existe un espacio irreductible en el ser humano: la capacidad de elegir su actitud frente a lo que vive.

No se trata de negar el dolor ni de romantizar la dificultad, sino de reconocer que, aun en medio de la limitación, hay una dimensión de libertad que permanece intacta. Esa libertad no es cómoda. Implica responsabilidad. Implica dejar de colocar el peso de la propia vida en las circunstancias externas y asumir que, aunque no siempre elegimos lo que sucede, sí elegimos desde dónde lo vivimos.

Recientemente, en una entrevista que me hicieron en Prebiem, surgió una pregunta que, aunque parece simple, tiene una profundidad enorme: ¿cómo se vuelve a ser feliz? La conversación no se centró en fórmulas ni en respuestas inmediatas, sino en algo más honesto: en el aprendizaje que implica atravesar los momentos en los que la felicidad parece lejana.

Esa pregunta me llevó a reconocer que la felicidad no es un estado constante ni una meta fija. No es algo que se recupera como quien encuentra un objeto perdido. Es, más bien, una construcción que se va redefiniendo con la experiencia, especialmente en los momentos difíciles. Aprender de lo vivido, incluso del dolor, transforma la forma en la que entendemos la felicidad.

puedo cambiar.



Y fue ahí donde pude nombrarlo con claridad: para mí, la felicidad no es euforia ni perfección. Es estar en paz.

Paz con lo que soy.

Paz con lo que he vivido.

Paz incluso con aquello que no. Desde otra perspectiva, también se nos recuerda que el ser humano no puede reducirse a categorías simples. Somos, al mismo tiempo, cuerpo y espíritu, biología y sentido, materia y experiencia. Somos, en esencia, una "carne espiritual sintiente y pensante", una unidad compleja que no puede fragmentarse sin perder su profundidad.

Nuestra historia personal, nuestra vulnerabilidad y nuestra capacidad de sentir no son debilidades, sino los elementos que nos constituyen como seres únicos.

En esa misma línea, resulta fundamental reconocer que incluso aquello que creemos compartir con otros (las palabras, los conceptos, las emociones) no es nunca idéntico. Dos personas pueden hablar del amor y, sin embargo, referirse a realidades completamente distintas. Cada experiencia está atravesada por la estructura interna de quien la vive.

Esto nos exige una mayor sensibilidad: comprender que el otro no siente como yo, no interpreta como yo, no habita el mundo desde el mismo lugar.

He aprendido que el entorno influye, pero no determina. Que las condiciones pueden ser adversas, pero no absolutas. Que existe un margen (a veces pequeño, a veces casi imperceptible) donde la decisión sigue siendo posible. Y es precisamente ahí donde se juega el sentido.

El equilibrio del equinoccio no es un estado estático. Es una práctica. Es la capacidad de permanecer en el centro aun cuando todo alrededor se mueve. No significa ausencia de conflicto, sino presencia consciente dentro de él. No significa estabilidad externa, sino coherencia interna.

Hay momentos en los que la vida exige más de lo que parece posible dar. Momentos en los que la incertidumbre, el miedo o el dolor ocupan el primer plano. Sin embargo, incluso en esos escenarios, existe un punto interno que no se rompe. Un espacio silencioso donde aún podemos elegir si responder desde la resistencia o desde la transformación.

El Tzolkin, el equinoccio y la experiencia humana convergen en una misma enseñanza: la vida no se trata únicamente de lo que ocurre, sino del sentido que le damos a lo que ocurre. Y ese sentido no está dado; se construye en el presente.

Este momento de la vida no pide respuestas definitivas. Pide presencia. Pide honestidad. Pide la disposición de observarse sin evasión y de asumir, con claridad, la propia responsabilidad interior.

Si desean profundizar en esta reflexión sobre la felicidad, los invito a escuchar la entrevista completa en la página de Facebook del proyecto Prebiem, del grupo Petroil, donde se brinda apoyo psicológico como parte de una iniciativa creada para acompañar y ayudar a las personas. Es un proyecto sobre el que ya he escrito antes, pero que vale la pena retomar y volver a compartir, por el valor real que aporta.

La luz y la oscuridad están en equilibrio. La pregunta no es qué predomina afuera, sino qué estamos eligiendo sostener dentro.

Arcángeles regentes

ARCÁNGEL RAFAEL

El arcángel Rafael es el ángel que sanó al patriarca Tobías, razón por la cual es el santo patrono de los enfermos y mutilados de guerra. Dirige a los ángeles verdes del equilibrio y curación. Nos acompaña en todo proceso de sanación física, emocional y mental. Nos lleva a conectarnos con nuestro sanador interno y a tomar conciencia de la responsabilidad de nuestra propia curación, junto con la guía del profesional médico correspondiente. Asimismo, se lo invoca para liberarnos de pensamientos negativos.

Misión: es el Arcángel de la salud y la sanación no sólo del cuerpo físico sino, también, del espiritual. Se le puede pedir su acción para sanar enfermedades y problemas de todo tipo, calmar grandes angustias y proteger en salud a nosotros y a quienes queremos.

Día: jueves.

Vela de color: verde.

Festividad: 24 de octubre



ARCÁNGEL URIEL

El Arcángel Uriel es un poderoso Arcángel, y un magnífico ser espiritual. Es el Arcángel que supervisa la naturaleza y el mundo natural y actúa como enlace entre la humanidad y los elementales, hadas, gnomos, elfos, sprites, animales, cristales, minerales, aire y la divina magia de la tierra. Dirige a los ángeles naranjas de la abundancia y gracia divina. Activa la Conciencia Crística de Amor y Unidad. Se lo asocia con la luz, la paz, la gratitud, la abundancia y la buena suerte en general. Ayuda a concretar deseos.

Misión: Es el ángel transformador, el que da fuerza frente a las complicaciones. Al convocarlo, se le puede pedir prosperidad, abundancia y tranquilidad económica.

También nos asiste ante dificultades laborales.

Día: viernes.

Vela de color: amarilla (prosperidad); roja (trabajo).

Festividad: 8 de noviembre



OREMOS POR LA SALUD MUNDIAL

ORACIÓN A LOS SIETE

ARCÁNGELES

POR ARIADNA TAPIA ANGELÓLOGA

Estas sencillas oraciones son para invocar la presencia de los Arcángeles en nuestras vidas. Abre la puerta de tu hogar y de tu corazón a los Arcángeles y respirarás paz, amor, energía y vida.

DIVINO ARCÁNGEL MIGUEL

Divino Arcángel Miguel Poderoso Arcángel Miguel, guerrero de la luz, príncipe de la milicia celestial, protégeme diariamente de todo mal y de las asechanzas de la oscuridad. Cúbreme con tu espada luminosa y rodéame con tu rayo azul que aleja a los velos de la mentira y la ignorancia. Aleja energía negativas y pensamientos de maldad emitidos hacia mí. Que tu espada corte malas vibraciones, tu armadura cubra mi pecho. Que los seres oscuros se abatan ante tu poderosa protección.

Concédeme ser portador de luz y valor en equilibrio. Hazme portador de conocimiento. Que tu luz poderosa como el sol me proteja e ilumine en todo momento, humildemente te pido.

Así es, así será.

DIVINO ARCÁNGEL RAFAEL

Arcángel médico, que tu omnipotente rayo verde recorra mi mente para producir pensamientos sanos e ideas orientadas al bien. Recorra mi cuerpo para mantenerlo en plenitud y buen funcionamiento y se expanda en mi espíritu para que esté siempre en contacto con seres de vibraciones elevadas. Si he de enfrentar la enfermedad mía o de algún ser querido, entonces, divino Arcángel Rafael, te pido intervengas con tu divina energía de sanación.

Que mi corazón produzca sentimientos de libertad y despegó.

Así sea, así será

DIVINO ARCÁNGEL ZADQUIEL

Poderoso Arcángel del rayo violeta. Te pido con humildad transmutas en mi vida todo lo negativo. Que mi existir busque la transición en esta era de despertar espiritual. Que mi alma se sienta liberada de cargas y resentimientos. Que mis pensamientos y sentimientos sean profundos y emitidos con consciencia.

Que la flama violeta me haga consciente y mejor ser humano cada día.

Así sea, así será.

DIVINO ARCÁNGEL GABRIEL

Divino mensajero de los preceptos divinos. Te pido me concedas pureza e inspiración para buscar la belleza en las etapas de la vida. Que sean como los ciclos de la luna, distintos, pero siempre hermosos. Aumenta mi intuición para saber qué sendero tomar. Que tu rayo blanco me ilumine para ser portador de luz. Que mi presencia sea grata, mis palabras amorosas y mis sentimientos elevados.

Abre mis ojos y mis oídos ante la manifestación de la grandeza de la divinidad.

Así sea, así será.

DIVINO ARCÁNGEL URIEL

Divino Arcángel mensajero de la paz y el equilibrio. Custodio de los templos de Dios. El Arcángel de las pruebas difíciles. Te pido inundes mi alma Fuego de Dios, para que pueda sentir y transpirar paz siendo así parte digna del plan divino. Que comprenda el ritmo de la vida. Te pido también abundancia, prosperidad y crecimiento para mí y todos los seres en el mundo

Que triunfe mi alma sobre el mal y la oscuridad.

Así sea, así será.

DIVINO ARCÁNGEL JOFIEL

Hermoso Arcángel Jofiel, portador de sabiduría. A cada momento para recibir la iluminación en cada uno de mis actos. Para acceder a las ventanas del conocimiento en el mundo espiritual y material. Que tu luminoso rayo amarillo dorado me rodee y abra mi consciencia el autoconocimiento y al aprendizaje. Abre mi entendimiento. Que mi mente se expanda. Que la sabiduría nazca de mi corazón.

Así sea, así será.

DIVINO ARCÁNGEL CHEMUEL

Poderoso Arcángel del Amor Universal, llave y secreto de la existencia humana. Abre mi corazón al amor incondicional, al amor a la divinidad. Que sea manifestación de amor ante todo lo creado. Ante mis semejantes, ante los animales, los árboles y una pequeña semilla y así, siendo el amor, eso mismo atraiga para mi vida. Que tu rayo rosado se expanda por cada una de mis células para sembrar el amor en todo aquello que toque, en todo aquello que produzcan mis pensamientos.

Así sea, así será

BUSCA TU ÁNGEL CORRESPONDIENTE A TU FECHA DE NACIMIENTO O SIGNO ZODIACAL.

CUMPLEAÑEROS DE ABRIL

02 DE ABRIL

MICHAEL DERGAR

De parte del equipo de Actitud Magazine, queremos felicitar en su cumpleaños a nuestro colaborador y amigo, Michael Dergar, pintor mazatleco y fundador de la Academy of Special Dreams. ¡Muchas felicidades Michael!



03 de
Abril
//Chabe Azcona



05 de
Abril
//Cristina Peña



11 de
Abril
//Mónica Medrano



12 de
Abril
//Marissa Gurza



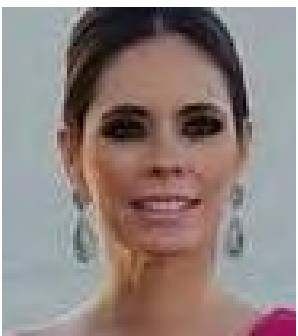
14 de
Abril
//Yayita Huerta



16 de
Abril
//Ocean Rodríguez



19 de
Abril
//Paulina Sandoval



25 de
Abril
//Laura Moreno

UN NUEVO
NÚMERO
DE WHATSAPP

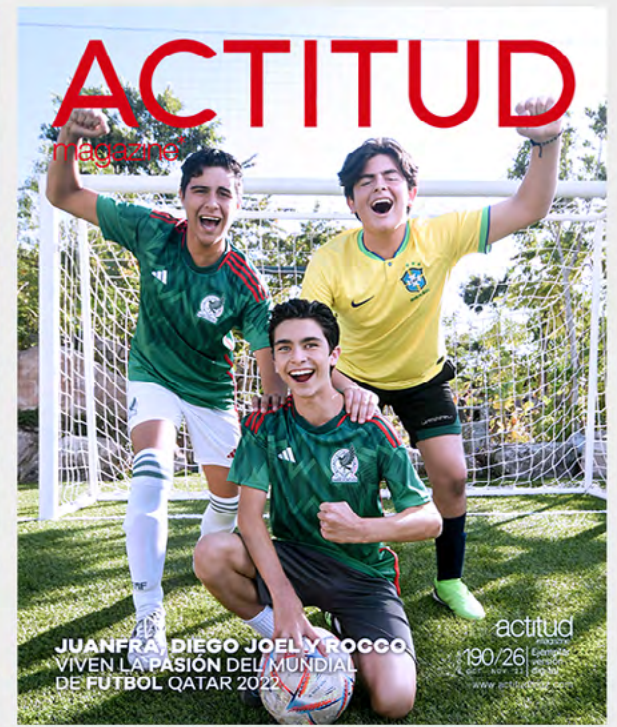
669.100.1648

SUSCRIPCIÓN **GRATUITA**
SUSCRÍBETE YA!

actitud
magazine*

f Actitud Magazine @ actitudmgz
www.actitudmgz.com





actitud
magazine*

20
años