

MARZO | DOMINGO 13

SUPLEMENTO DOMINICAL

AÑO 15 - N° 783

CUENCA - ECUADOR



ENTREVISTA | Pag. 5

Natalia Cordero

Minimal, funcionalidad y estética

3 Consejos antes de dormir

4 El vestido en homenaje a las mujeres

8 Gráficas y curiosidades

ellas & ellos

VIDA EN FAMILIA

"Pac-Man Museum+" la mejor colección sale el 24 de mayo

Catorce de los mejores juegos del clásico comecocos aparecerán recopilados en "Pac-Man Museum+", que saldrá a la venta el próximo 24 de mayo para PlayStation 4, Xbox One, Nintendo Switch y PC.

El juego también será compatible con PlayStation 5 y Xbox Series X|S y se podrá disfrutar a través de Xbox Game Pass desde el propio día del lanzamiento.

Los 14 títulos que podrán disfrutarse son: "Pac-Man" (1980), "Super Pac-Man" (1982), "Pac & Pal" (1983), "Pac-Land" (1984), "Pac-Mania" (1987), "Pac-Attack" (1993), "Pac-In-Time" (1994), "Pac-Man Arrangement (Arcade ver)" (1996), "Pac-Man Arrangement (CS ver)" (1996), "Pac-Man Championship Edition" (2007), "Pac Motos" (2007), Pac'N Roll Remix (2009), "Pac-Man Battle Royale" (2011) y "Pac-Man 256" (2015).



Netflix también le hace frente a Rusia



Uno de los aspectos por los cuales se ha distinguido Netflix es la amplitud del catálogo multicultural que ofrece a sus usuarios, y dentro de ese menú se ha destacado mucho el repertorio producido en Rusia.

En cuanto a la producción de contenidos originales con temática rusa, Netflix también se ha anotado éxitos como "Los últimos zares", de 2019, y "Mejores que nosotros", pero la invasión a Ucrania ha llevado a la compañía a tomar medidas drásticas.

Cuatro de sus proyectos originales en ruso, entre ellos "Anna K", basada en la novela "Anna Karenina" de Leo Tolstói, y "Zato", una producción ambientada en la caída de la URSS, fueron paralizadas tras la agresión a territorio ucraniano.

El hotel para comer, dormir y vivir Star Wars

"Star Wars: Galactic Starcruiser", el hotel de Walt Disney World, en Florida (EE.UU.), que ofrece a sus huéspedes la oportunidad de "ver, sentir y vivir" al máximo el universo de la famosa franquicia, abrió sus puertas con las reservas para los próximos meses cubiertas.

Esta experiencia vacacional incluye "teatro envolvente" y realidad, así como juegos de rol con participación de los pasajeros (huéspedes) del crucero interplanetario Halcyon, quienes tienen que "aprender a confiar el uno al otro" a pesar de sus diferencias. En el caso del crucero galáctico erigido en el centro de Florida, una combinación de ambiente, comida y estancia, permite a sus "pasajeros" "vivir el sueño Star Wars en la vida real".



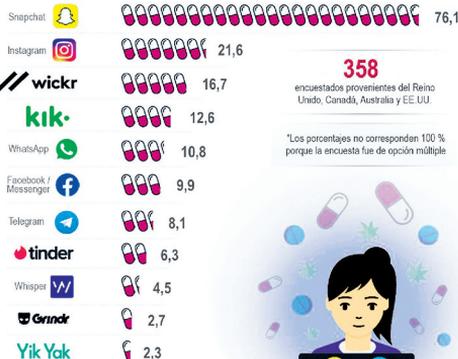
Redes sociales: ¿Puerta de acceso a las drogas?

Las redes sociales representan una puerta cada vez más frecuente para acceder al consumo de drogas debido a que ofrecen nuevas oportunidades de comprar sustancias psicotrópicas y pueden animar los hábitos toxicómanos.

77% de las personas que compran drogas por internet lo hacen a través de las redes sociales

El B La criptomoneda y los nuevos sistemas de pago con dispositivos móviles también facilitan estos negocios ilegales

Redes sociales más utilizadas para comprar drogas



358
encuestados provenientes del Reino Unido, Canadá, Australia y EE.UU.

"Los porcentajes no corresponden 100 % porque la encuesta fue de opción múltiple"

El fomento de conductas negativas



La JIFE de la ONU lanzó una alerta en torno a la relación entre la exposición a las redes sociales y el consumo de drogas



Además del tráfico directo, a este organismo le preocupa la disolución y el glamour que se le da al consumo en estos espacios



Las plataformas de comercio electrónico en la web oscura también hacen parte de este problema



Fuentes: International Journal of Drug Policy
La Revista Europea de Psicología Aplicada al Contexto Jurídico

Agencia EFE

Una aventura bélica fantástica en Nintendo Switch

Bajémosle un poquito a la tensión bélica real y viajemos a la fantástica tierra de Norzella, 30 años después de la Guerra del Salitón, en la que tres países, Glenbrook, Aesfroest e Hyzante, se enzarzaron en la lucha por la sal y el hierro.

En esa coyuntura se desarrolla "Triangle Strategy", videojuego desarrollado por Square Enix Artlink en el que se siguen las aventuras de Serenoa Wolfcott; su amigo de la infancia, el príncipe Roland; la prometida de Serenoa, la princesa Frederica Aesfroest; y Benedict, el mayordomo de la Casa Wolfcott, que llegó ya a la plataforma de Nintendo Switch desde el 4 de marzo.





CONSEJOS ANTES DE DORMIR

Al dormir, el cuerpo comienza a relajar los músculos, a incrementar la renovación celular e iniciar el proceso de oxigenación en la piel, dando paso a su nutrición. Por esto es vital cuidarla y seguir una rutina. Sigue estos consejos de belleza para antes de dormir que te harán lucir una piel radiante, saludable y bella.

• **Desmaquillar.** Un gran secreto de belleza es la higiene facial. Mientras duermes, la piel absorbe con mayor rapidez todo lo que la esté recubriendo, por esta razón, desmaquillarse es básico para eliminar las impurezas.

• **Tonicificar.** El tónico ayuda a cerrar los poros, eliminar los restos de jabón y preparar la piel para su posterior hidratación. Si bien este paso suele ser el menos empleado es vital usarlo diariamente aplicándolo en el cuello y rostro.

• **Hidratar.** Con la piel limpia, aplica una crema hidratante que ayude a reparar, aliviar y descansar. Fíjate en las necesidades

de tu piel y opta por la adecuada para ti. No olvides el contorno de ojos.

• **Mascarillas faciales:** son otra opción para limpiar el rostro de las impurezas que, además ayudan a hidratar la piel. Es recomendable usarlas dos veces a la semana antes de dormir. Encuentras mascarillas con diferentes fines, para hidratar, desintoxicar, aumentar la circulación y reponer nutrientes.

• **Cabello:** antes de ir a la cama cepilla tu cabello por algunos minutos para estimular su crecimiento. Jamás duermas con el cabello mojado o húmedo y tampoco es buena idea atarlo. Déjalo suelto. Expertos recomiendan que tengas una almohada de seda para evitar fricción en el cabello.

• Un buen descanso ayuda a disminuir o evitar las ojeras y bolsas en los ojos. Por lo tanto, si a tu rutina de belleza le sumas las horas de sueño que corresponden, lucirás siempre una piel brillante, joven y suave.

Exfoliar

Hazlo una vez a la semana, es necesario para retirar las células muertas acumuladas, propiciando la renovación celular. Al exfoliarla mejoras la textura de la piel dejándola sedosa. Se disminuye la aparición de manchas en la piel y se facilita la absorción de productos para la piel. De esta forma lograrás que los productos que uses tengan el efecto que buscas.



Castaños para verte más joven

El castaño es un color que les favorece a todas las mujeres, se puede buscar el tono adecuado que vaya del chocolate al castaño claro dorado, de acuerdo con el color de la piel. Lo ideal es aclarar el cabello uno o dos tonos para que te veas más joven.

Evita los tonos castaño oscuro o negro, ya que endurecen los rasgos y resaltan las arrugas.



♀ Cortar por lo sano...

Si lo que quieres es sanear tu cabello, hay ocasiones en que no hay más opción que cortarlo! Una melenita a la altura de las orejas es un corte arriesgado pero sumamente chic, celebrities como Taylor Swift han cortado su larga cabellera poco a poco y pasando por varias tendencias como los long bob hasta un bob súper rebajado.

A la final el cabello crece y lo importantes es que disfrutes del proceso. Eso sí, medita mucho antes de hacerte un gran corte para que después no te arrepientas.



♂ Gafas de sol, un indispensable

Esta recomendación se encuentra a medio camino entre la belleza y la salud. Del mismo modo que haces con tu piel, debes proteger tus ojos. Los rayos UV del sol pueden resultar muy dañinos para sus ojos de varias maneras: deteriorando tu retina y provocando degeneración macular provocando cataratas e incluso cáncer de párpados, ya que estos están formados por piel muy fina a la que, normalmente, no se aplica protector solar. Busca unas gafas homologadas que te protejan de los rayos UV y además te aportarán un toque cool a tu look.



Los diseñadores tienden a simplificar el armario de la mujer, no cree en las temporadas, prefieren piezas femeninas y con carácter, de ahí que los vestidos hayan sido el plato fuerte en las colecciones que se presentaron días atrás en Madrid, España como un homenaje a la mujer.

El vestido, plato fuerte para homenajear a la mujer

Rosas, amarillos, blancos, verdes, marrones y tonos floridos tienen prendas estructuradas, con un estudiantado patronaje y amplios volúmenes, así como siluetas más fluidas, fue la apuesta de la firma The Second Skin Co. y del diseñador Juanjo Oliva.

Oliva quiso rendir homenaje a las mujeres con una colección de vestidos, esbeltas y elegantes, en la que no faltó un diseño morado, el color que representa el movimiento feminista y que se remonta a los inicios del mismo, concretamente a 1908, momento en el que las sufragistas inglesas eligieron el morado -junto al blanco y verde- como símbolo reivindicativo de su lucha.

También se asocia al incendio que se produjo en 1911 en la fábrica textil Triangle Shirtwaist en el que 146 trabajadoras murieron a causa de las quemaduras y el humo, que era morado debido al color de las telas con las que estaban haciendo camisas.

El morado brilló en la colección de Oliva, que reivindicó un vestir femenino y práctico, sin ataduras.

En sus propuestas, que otorga gran parte del protagonismo a los tejidos, se aventura en crear una noche más relajada y joven, sin opulencias. "Cuando la gente quiere vestirse de noche, muchas se disfrazan y eso es un error".

Oliva cree que existe un vacío en el vestir de fiesta y se lanza a crear piezas elegantes, sencillas y femeninas, muy favorecedoras. "Me gusta pensar que lo que hago es real, muchas mujeres se sienten bien con los vestidos que denomino 'dianoché'".

CONSEJITOS!

Botas de lluvia



Haga buen o mal tiempo, vivas en zonas lluviosas o en las que no cae una gota, las botas de agua se volvieron un imprescindible. Este calzado impermeable ha ido poco a poco ganando protagonismo, hoy las grandes firmas las tienen dentro de sus colecciones y son infaltables para las influencers, famosas y el street style. Las hay clásicas hasta la rodilla, las de suela track, hasta las novedosas botas tobilleras. Todas de goma y en variedad de color.

Mocasín + calcetín



En cuestiones de moda nada está escrito, hay tendencias que gustan a unos y a otros no tanto; una de estas que no es para todo el mundo es la de combinar el zapato tipo mocasín y calcetín negro o blanco, o incluso en colores para las más audaces. Es un look juvenil, cómodo, versátil y totalmente trendy. Puedes usarlo con vestido, con una falda ya sea mini, media o larga; con pantalones tipo capri o con shorts. El largo del calcetín; cuanto más bajito, más estilizará la pierna.

LO INN



París (Francia). - Una modelo presenta una creación de la colección de mujer Otoño/Invierno 2022/23 de la diseñadora francesa Virginie Viard para la casa de moda Chanel durante la Semana de la Moda de París. Moda con un toque retro donde priman prendas de piel, de punto y accesorios como pañoletas de seda.

Natalia Cordero



Diseñadora de interiores que impulsa su empresa Minali Estudio

Natalia Cordero Márquez es diseñadora de interiores, con una maestría en Arte y Diseño Espacial, en el Politécnico de Milán y un diplomado en Diseño de Mobiliario, en Dmad, Madrid.

La familia de la diseñadora está relacionada con la construcción y diseño y desde que era pequeña sabía que lo quería para su futuro. Su padre Diego Cordero es ingeniero civil y su madre Anisabel Márquez es artista y pinta cuadros. "Desde niña me veía en una profesión relacionada con la arquitectura, diseño, mobiliario o diseño de objetos. No fue complicado decidirme por la profesión", cuenta Natalia.

Sus estudios universitarios los cursó en la Universidad del Azuay. Mientras estudiaba colaboraba en la constructora de su padre. "Me desempeñé como residente de obra y me enfoqué al tema de la construcción", relata.

Posteriormente viajó a Milán para realizar su maestría. "Realicé mis pasantías en una empresa y los mejores tenían la oportunidad de laborar con ellos", explica. Natalia aportó en el área de diseño de objetos y aprendió que "el diseño es poner valor a las cosas".

Su paso por la empresa de Milán le marcó en su formación con el diseño de objetos. Despertando el interés en esta área, viajó a Madrid para su diplomado.

Una vez culminados sus estudios retornó a Cuenca. En un inicio trabajó en la empresa de su padre y posteriormente, junto a su esposo Francisco Cazorla, fundaron la empresa Minali Estudio, mientras Natalia realiza el diseño de interior y muebles, su esposo Francisco está enfocado a la parte arquitectónica.

Son tres años de creación de su empresa. "Con motivo de la pandemia dediqué más tiempo al diseño interior porque al permanecer en casa, las personas sintieron la necesidad de habilitar espacios de trabajo y contar con objetos de decoración", señala.

Natalia y su esposo valoran el trabajo de los artesanos cuenqueños, por ello involucran a muchos de ellos en sus proyectos.

En cuanto al tema de diseño, se adaptan a cada espacio del cliente. En este caso, el mobiliario se adapta a una sala, comedor, cocina o baño. "En el caso de renovaciones, se pueden utilizar objetos existentes y si hay la oportunidad de empezar de cero, mucho mejor", se refiere.

Natalia tiene marcado su estilo y trabaja en base a las necesidades de cada cliente. "La funcionalidad y estética son clave, pese al estilo que se elija", señala. Existen estilos que llegaron para quedarse, entre ellos el diseño industrial, escandinavo, mid century -uso de la madera-; en cuanto a los colores, la tendencia en este año está plasmado en el verde. Este color se asemeja a la naturaleza y transmite frescura, sin dejar de lado otros colores como el blanco, que no pasa de moda.

Su trabajo tiene alcance local, nacional e inclusive internacional, con un proyecto en Estados Unidos. "Mi esposo laboró por un tiempo en construcción en San Francisco y tenemos una buena relación con una constructora de esta ciudad. Ahora tenemos la oportunidad de realizar diseños y renovación", detalla.

HÁBITO DE LA LECTURA EN LOS NIÑOS

Por: Carolina Criollo y Leonardo Fárez

El hábito por la lectura es una conducta que el lector va adquiriendo a lo largo de su vida, mediante su propia motivación o del ambiente. La clave está en la frecuencia de practicar este hábito para interiorizar su contenido, conseguir satisfacción y un aprendizaje placentero.

El niño que lee puede expresar de mejor manera sus ideas, emociones y tener una mejor agilidad mental. Empezar desde pequeños con este hábito dependerá del ejemplo que observen en sus padres o tutores, quienes son los encargados de fomentar, con amor, una lectura por placer y compromiso, mediante actividades sensoriales, didácticas y lúdicas con el fin de lograr un hábito constante; pero, nunca por obligación.

Tipos de lectores

Los lectores, particularmente, disfrutan perdiéndose entre las páginas de los libros, pero cada uno de ellos es un mundo con diferentes manías y costumbres a la hora de leer. Sin embargo, es posible mejorar las condiciones sociales y humanas que les permitirá pensar con reflexión y desarrollar los aspectos cognitivos del cerebro, lo que les ayudará a que estén más activos para cualquier actividad. *Se pueden identificar cuatro tipos de lectores:*

- a) **Espanjas:** absorben todo lo que leen y lo devuelven en el mismo estado, pero, con pequeños cambios.
- b) **Coladores:** retienen pequeñas porciones del texto.
- c) **Relojes de arena:** no retiene ningún conocimiento y se contentan con ir pasando páginas.
- d) **Diamante:** sacan provecho de todo lo que leen.

Estrategias de lectura para niños

- *Motivar* con espacios divertidos, coloridos y tranquilos para leer.
- Leer a su propio *ritmo* y, al terminar la lectura, compartir sus opiniones con los miembros de su familia.
- *Dialogar* sobre los temas de interés en la lectura.
- *Implementar* una pequeña biblioteca en casa con una diversidad de libros.
- Leer de manera individual o colectiva; silenciosa o en voz alta, siempre que el niño esté a gusto.
- *Resolver* las dudas de los niños en el proceso de lectura, para que no pierda la concentración y tenga una buena comprensión.



“

El amor por la lectura no se enseña, se contagia; es poco coherente querer inculcar algo que no se practica.

”

Recomendaciones para padres

En la familia se construyen las pautas básicas de la conducta de las personas. Los niños requieren que sus padres les acerquen a cuentos, historias fascinantes, que los llenen de motivación al encuentro con otras nuevas realidades porque, de lo contrario, la lectura será solo un proceso mecánico, sin encontrar el verdadero sentido y significado.

Para que los padres de familia puedan cumplir con el objetivo de fomentar el hábito de la lectura a los niños, deben conocer los gustos e intereses de sus hijos; de esta manera, se llamará la atención de los pequeños, formando hábito en el querer y no en la tensión del deber.

Si no se aportan experiencias motivadoras y no se crea un ambiente estimulante, difícilmente conseguiremos superar el desinterés generalizado y la competencia ventajosa de la televisión y otros entretenimientos.

(NNM)

Para cerrar bien los ciclos

Agradece la experiencia. Todo problema vino a enseñarte una lección, no a acabar contigo.

Agradécele al espejo.

Agradece a esa persona por venir a hacer consciente lo inconsciente. No ames por necesidad o te volverás adicto a la compañía e incapaz de ser feliz solo.

No pierdas tus días pensando en lo que no fue, en tus errores o en lo mal que te trata la vida.

El pesimismo atrae lo negativo.

No vivas siendo víctima, los víctimas no tienen poder, no asumen su vida.

No desperdicies la vida intentando desesperadamente ser aceptado.

No desistas.

Sigue tu sueño, tu sueño no debe depender de la aprobación de alguien más.

¿Por qué te quedas encerrado cuando la puerta está totalmente abierta?

Lo que se va, tenía que irse.

Lo que no funciona, no era para ti.

Cada uno de tus fracasos es una lección más, te ayudará a construir un futuro de éxito, si tienes la suficiente autoestima para no dejar de intentarlo.

¡Mírate! ¡Estarás vivo!

Tus ojos ven, tu corazón late, tus manos se mueven y generan cosas geniales.

Hazte responsable.

Deja a los otros en paz con ellos mismos.

No esperes que te traigan flores.

Sé tu propio jardín y ahí posarán las mariposas, no tendrás que correr tras ellas.

ADÓPTAME



BONNE



FUNDACIÓN ARCA

2835-201 • 4213618

Dirección: Baltazara de Calderón y Miguel Vélez (sector San Sebastián)

POR ANDREA J. VÁSQUEZ



			COBALTO PREMIO DEPORTIVO				CON DOS RUEDAS PL					ARROYO GRANDE	RUEDA EN EL ESTADIO
				OSMIO	CORTE DE UN VESTIDO						PLANTA LABIADA BARCO POTENTE		
ACUDE LÁMINA, PLANCHA		MACHOS COBRE		ACUDIR A LA CITA			MITAD DE CASA						EN ÉSE LUGAR
				SUPOSICION	COFRE, BAÚL		CARTA NO ES EL MISMO				ANIMAL ACUÁTICO		
	BALLENA ASESINA 101	EQUIPO ARGENT, ROSARIO						FERRO-CARRIL		ROEDOR			
	DIOSA DE LA ASIA ANTIGUA	PARA LA COMIDA	NOMBRE BIBLICO CALCIO		ENTRADA DE CIRCO	VEHICULO POTENTE	ENGAÑO, TRETA METAL CARO					REMAR HACIA ATRÁS	NOTA MUSICAL
		BURRO RAYADO PRISION				JOAN ----				EQUIPO HOLANDES	SIN GOLES		MONO DE COLA LARGA
	AGUIRRE VOCALES				PRESO PUESTA DEL SOL		PURE DE PAPA		JASÚ ---- AQUÍ				JACKSON OSMIO
CAMINO PARA CARROS			JUEGO DE DADOS	---- SOSA			TIERRA MÁS AGUA				NO CORRE NUNCA	RADIO DE PRECIO ALTO	
						VASIA DE MADERA PLATA		FRUTA CITRICA					
	CERIO CIENCIA DEL TIEMPO		RIO DE ITALIA VOCALES PARES					MALETÍN, VALIJA ÁSTATO				PUESTO DEL GOLERO EXTRAÑO	
									VOCALES PALO, CON PUNTA				
	PARA DORMIR	TESTA-RUDOS ESTUDIO			PUESTO, EN BALONCESTO		CALCIO PARTE PORCIÓN				EN EL OCEANO		RÍO DE MEXICO RUEDAS

APOC, MOTOS, AMARO, M, VARONES, R, ESCOTE, RIO, UC, IR, ACRA, NAMIAC, ALABAC, C, R, OTRO, IHA, CI, CENTRAL, E, LOCAL, AN, D, O, T, TRUCO, E, LAS, CEBRA, ORO, A, AL, P, OCASO, RE, E, ADOR, C, OCA, LODO, NACO, SO, CARRETERO, A, CARACOL, A, E, C, ATELAM, AT, RARO, METEOROLOGIA, SOCRAB, A, LEO, AC, LOTE, OO, OO

SUPLEMENTO DOMINICAL DE CONTENIDO FORMATIVO • 8 PÁGINAS • FULL COLOR



DIRECCIÓN-EDICIÓN: Lcda. Dory Zamora M.
DISEÑO Y CONCEPTO GRAFICO: Dis. John Paúl Carpio F.

COMENTARIOS-SUGERENCIAS: doryzamoram@hotmail.com
Tel.: 4111786 ext 103 www.elmercurio.com.ec





01

Kiev (Ucrania). - Los combatientes de defensa territorial ucranianos Valeriy (R) y Lesya (L) durante su ceremonia de boda en un puesto de bloqueo cerca de Kiev. Por minutos el protagonista fue el amor!



02

Génova (Italia). - Una mujer abraza a personas que huyen de la guerra en Ucrania. Bajan de un autobús en Génova que transportaba a 50 mujeres y niños ucranianos. Según ACNUR, más de dos millones de ucranianos han huido de su país desde que Rusia inició su invasión militar.



03

Mariupol (Ucrania). - Trabajadores sanitarios y voluntarios evacúan a una embarazada tras el bombardeo del hospital infantil de Mariupol. La guerra no respeta nada. En la urbe de 446.000 habitantes hay miles de personas atrapadas que no pueden huir.



04

Leópolis (Ucrania). - Cientos de controles de carreteras son montados con sacos terrosos y piezas de hormigón en todas las vías de acceso, a las ciudades. Se registran todos los vehículos a los espías rusos. EFE



05

Una joven huye junto con su perro en el marco de la Guerra de Ucrania. También hay lugar para la humanidad y una muestra de ello es cómo las personas tratan a sus animales.



06

Kiev (Ucrania). - Destrucción y desolación, eso es lo que deja la guerra. Una mujer llora al mirar el estado de un barrio de Kiev, luego de días de ataques.



07

Kyiv (Ucrania). - Personas intentan abordar un tren de evacuación en una estación ferroviaria en Kiev. La ONU estima que alrededor de 160.000 ucranianos se encuentran actualmente desplazados internamente. EFE



08

Una mujer con sus dos hijos llora mientras piden que se detenga la guerra. Manifestaciones en las grandes metrópolis mundiales claman también por un cese al fuego.

Preguntas

J.M. Caballero Bonald

Ya se han puesto en camino la muerte y sus patrullas: la muerte, esa aliada de la guerra más sucia, y con ella los cómplices duchos en imposturas. Dejan por los caminos una imperial basura y sus armas contestan a todas las preguntas. Patrañas y rapiñas con la paz se camuflan mientras la vida cuenta sus muertes una a una. La guerra es una patria de horrible catadura y el dios de los ejércitos no retrocede nunca: con sus armas contesta a todas las preguntas.

Tristes guerras

Miguel Hernández

Tristes guerras si no es amor la empresa. Tristes, tristes.

Tristes armas si no son las palabras. Tristes, tristes.

Tristes hombres si no mueren de amores. Tristes, tristes.