



Festejamos a Mamá

Pág. 8

**Ocho apps
útiles para madres**

Pág. 12-13

**El embarazo
mes a mes**

Pág. 22

**Toda mujer
necesita una 'tribu'**



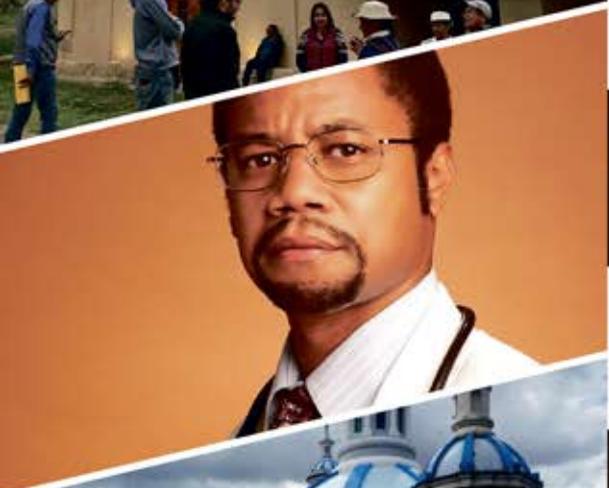
El lugar



El museo



El paseo



La película



A descubrir

¿Qué hacer?

Zoo Amaru

Un sitio ideal para disfrutar en familia. El zoológico está concebido de manera que se disfruta en medio de un entorno natural tipo bosque. Más de 250 especies de anfibios, peces, reptiles y mamíferos. Está ubicado en la Autopista Cuenca - Azogues Km 10 ½. Atiende martes a viernes de 9h00 a 17h00. Sábados, domingos y feriados de 10h00 a 17h00.

El museo: Remigio Crespo Toral

Entre sus colecciones se encuentra el Archivo Histórico Municipal, que contiene todos los libros del Cabildo, allí reposa el Acta original de la Fundación de la ciudad y una infinidad de documentos como cédulas reales, etc. Ubicado en Calle Larga 7-07 y Borrero, en la casa que fuera de don Remigio Crespo, patriarca de las letras cuencanas.

Sisid Anejo

La comunidad de Sisid Anejo, ubicada a 6 Km del Complejo Arqueológico de Ingapirca, tiene 4.500 hectáreas de extensión que permiten realizar turismo arqueológico y comunitario para compartir tradiciones con sus pobladores. Puede conocer la historia de la Capilla, segunda más antigua del Ecuador construida en 1634.

Manos milagrosas

Es una cinta biográfica que cuenta la historia del neurocirujano Ben Carson y su lucha por salir adelante en un entorno en contra. Ben atravesó toda clase de obstáculos, pero llegó a convertirse en un afamado médico que intervino un difícil procedimiento, para separar a dos bebés siameses.

La vista desde las cúpulas

El ingreso se da por la calle Santa Ana; desde allí puede ascender mediante una de las torres para llegar al mirador que hay en la parte alta de la Catedral. Desde allí tiene una vista hermosa de la ciudad. Para llegar a las cúpulas debe subir 143 gradas. Es un sitio ideal para sacar hermosas fotografías.



Comemos en microplásticos el equivalente a una tarjeta de crédito a la semana



Aunque no nos demos cuenta y pueda resultar difícil de creer, comemos y bebemos microplásticos cada día hasta un total de cinco gramos a la semana, el equivalente al peso de una tarjeta de crédito, según un estudio de la Universidad de Medicina de Viena (MedUni)

El plástico no es biodegradable y sigue descomponiéndose hasta quedar reducido a piezas milimétricas que entran en la cadena alimentaria y, al final, en nuestro cuerpo.

Estas partículas que entran en el tracto gastrointestinal a través de la comida y la bebida consisten en micro y nanoplásticos, que suponen especialmente un riesgo para la salud de las personas con enfermedades crónicas, como la diabetes, la obesidad o la hepatitis.

Según Lukas Kenner, investigador de MedUni y del Hospital General de Viena, un intestino sano es capaz de hacer frente a este riesgo, mientras que las personas con enfermedades crónicas o distrés son "susceptibles a los efectos nocivos" de estos plásticos.

La investigación, que se centra en el impacto de las micro y nanopartículas en el sistema digestivo, también indica que ingerir estos plásticos podría activar mecanismos implicados en las respuestas inflamatorias e inmunitarias e, incluso, podría estar detrás de la aparición del cáncer.

Los nanoplásticos se definen como los que tienen un tamaño inferior a 0,001 milímetros; los microplásticos, de 0,001 a cinco milímetros, que siguen siendo parcialmente visibles a simple vista.

"En particular, los nanoplásticos están asociados con procesos bioquímicos que están involucrados de manera crucial en el proceso por el cual las células normales se transforman en células cancerígenas", explica el estudio.

Estas partículas entran en la cadena alimentaria a partir de los alimentos o el consumo de bebidas, pero también por los residuos de los envases.

En este sentido, los investigadores sostienen que al beber de 1,5 a dos litros de agua al día de botellas de plástico se ingieren unas 90.000 partículas de ese material al año, mientras que al hacerlo del agua del grifo esta cifra disminuye a 40.000. (EFE)

2 apps para desconectarte por un momento



El ritmo moderno ha hecho que los celulares sean casi casi indispensables en nuestra vida diaria, llegando incluso a saturarnos y estar pendientes de la pantalla 24/7. Por

ello hay algunas aplicaciones que nos permiten desconectarnos por un momento para respirar y desintoxicarnos de la tecnología. Aquí te presentamos dos de ellas:

- **OFFTIME:** con ella podemos bloquear un buen número de aplicaciones o llamadas entrantes. Puedes configurarla con un temporizador durante unos minutos u horas, para luego simplemente continuar con el día previsto.

OFFTIME; te permite bloquear ciertas apps temporalmente y además tiene una función de estadísticas que puede controlar y medir el tiempo que la pantalla acumula sin tener seguimiento por

nuestra parte a lo largo de un día. Tiene el costo de 0,99 centavos de dólar y funciona tanto en Android como en sistema iOS.

- **Digital Detox Dragons:** una app que combina juego con el desafío de hacerte usar menos el teléfono. Al mantenerte alejado del teléfono con éxito durante períodos establecidos, esta aplicación te ayudará a recibir puntos de experiencia. Por ejemplo, 25 minutos de tiempo sin utilizar la pantalla te van a otorgar 5 puntos de experiencia. Cuanto más tiempo pasemos lejos de nuestro teléfono, más velozmente subiremos de nivel y más daño vamos a causar a nuestros enemigos los dragones. Funciona solo con Android.

Seguridad

Al aceptar una solicitud de una persona desconocida en las redes sociales estás dándole acceso a que pueda tanto ver tus datos como interactuar contigo; por ello lo recomendable es eliminarlas y mantenerlas fuera de tu grupo de amistades. Expertos en seguridad también recomiendan limitar tus publicaciones por ejemplo no publicar datos privados, placas de tus autos, colegio donde estudian tus hijos, números de teléfonos, y si estas de viaje o fuera de tu ciudad no hacerlo saber.

LEGO Star Wars: The Skywalker Saga



La saga Star Wars tiene muchas y muy buenas adaptaciones al mundo del videojuego, pero ninguna tan ambiciosa como LEGO Star Wars: The Skywalker Saga: se trata de una reinterpretación de todas las películas de La Guerra de las Galaxias desde la

trilogía original hasta los tres últimos episodios, por lo que podemos vivir los momentos más memorables de la franquicia cinematográfica controlando a los más de 300 personajes de LEGO.

FIFA+, el espectáculo del fútbol gratis a toda la afición

La FIFA anunció el lanzamiento de FIFA+, una plataforma digital gratuita, que ofrecerá a los aficionados partidos de ligas de todo el mundo en directo, junto a estadísticas, el archivo de fútbol internacional más completo desde 1950 y contenidos originales.

FIFA+ retransmitirá por streaming este año más de 40.000 partidos de cien federaciones miembro, entre ellos más de 29.000 masculinos y más de 11.000 femeninos.

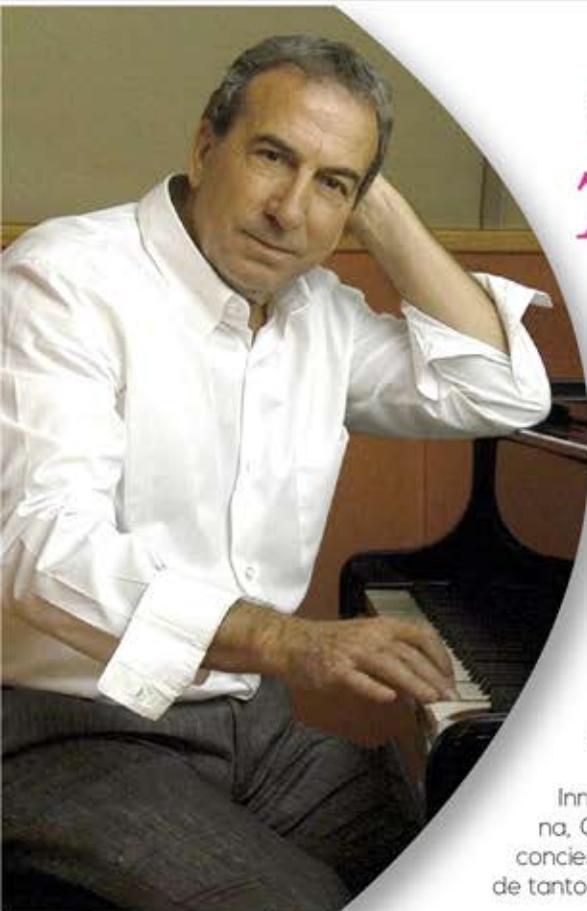
Su contenido incluye información sobre competiciones, juegos interactivos y las primeras producciones originales contarán con nombres como los de los jugadores brasileños Ronaldinho, Dani Alves y, Ronaldo Nazário, el belga Romelu Lukaku, la inglesa Lucy Bronze y la estadounidense Carli Lloyd.

FIFA+ estará disponible para todos los dispositivos web y móviles y también en breve para una amplia gama de



dispositivos en cinco idiomas (inglés, francés, alemán, portugués y español), a los que seguirán seis más en junio de 2022, según precisó la FIFA.

Además de la emisión de partidos, el archivo de FIFA+ ofrecerá todos los encuentros de la Copa Mundial masculina y femenina que se han grabado a lo largo de la historia, con motivo del Mundial de Qatar 2022. EFE



José Luis Perales:

"Mientras haya historias que contar, ahí estaré yo"

Tras casi cinco décadas enamorando al mundo hispano con sus himnos, José Luis Perales quiere bajarse de los escenarios y dedicar más tiempo a los placeres de su vida. Eso sí, en una charla con Efe en Buenos Aires, en la que defiende el reguetón y desnuda sus eternos miedos, el prolífico artista español advierte: "Mientras haya historias que contar, ahí estaré yo".

"Si las musas llegan y me soplan al oído una nueva canción, por supuesto que las voy a escuchar. Y si eso pasa, pues tendrá que haber disco. Lo que no creo que ya vaya a haber, aunque nunca se puede decir 'de este agua no beberé', es otra vez estos conciertos y giras tan largas", cuenta el autor de temas eternos como "Y cómo es él" y "Un velero llamado libertad".

Padre de dos hijos, ya mayores, y abuelo de cuatro nietos, Perales (Castejón, Cuenca, 1945), que además de triunfar cantando atesora una larga carrera como compositor de 'hits' para Raphael, Isabel Pantoja, Rocío Jurado o Mocedades, cree que su presente pasa por seguir disfrutando de su "pasión", la música, pero de otra manera, escribiendo en paz en el pedazo de campo que tanto ama.

"Tiene mucho de mi de pequeño. De niño iba a coger cerezas a ese sitio, y llegar allí de nuevo es escuchar a los pájaros diciendo, 'a ver qué pasa hoy, a ver de qué vas a escribir hoy'", señala.

Inmerso en la gira "Baladas para una despedida", que en su último tramo le lleva a Argentina, Chile y Uruguay tras pasar por Estados Unidos, dice adiós a los escenarios -el último concierto será el 24 de abril en Montevideo- con facultades intactas -"curiosamente después de tantos años canto mucho mejor", asegura- y con más aplausos que nunca.

CS

COMERCIAL SOLIS

Calidad y precios más bajos



Recibe un regalo
presentando esta publicación

Para:
Mamá
aquí siempre tiene más!



Refrigeradores | cocinas | lavadoras | secadoras | microondas | hornos | televisores y muchos más...

Visítanos en todos nuestros locales:

- Local 1: **Lamar 3-41 y Tomás Ordóñez**
- Local 2: **Mall del Río, junto a Claro**
- Local 3: **Paseo de los Cañaris, Edf. IESS**
- Local 4: **Bolívar 6-60 y Borrero**

Síguenos en nuestras redes sociales
www.comercialsolis.com

¿Antojitos en el embarazo?

Todos hemos escuchado historias sobre mujeres embarazadas con extraños antojos. Hay quienes deliran por chocolate, o por apio, o por bebidas azucaradas, o tienen ganas de mezclas para nada comunes como coco con salsa de tomate, o papas fritas con mermelada, etc.

Sin embargo estos antojos no tienen una razón científica probada, además de que los alimentos comúnmente deseados no proporcionan nutrientes útiles para el embarazo, pues no suelen ser buenas fuentes de alimento.

Las mujeres que reportan antojos tienden a aumentar más de peso de lo que generalmente se considera saludable durante un embarazo, lo que puede conducir a una mayor tasa de complicaciones.

Lo que sí está comprobado es que las embarazadas sufren enormes cambios hormonales y físicos en su cuerpo, y que éstos tienen un impacto muy poderoso en sus sentidos del gusto y el olfato. Por todo lo anterior entonces, según los expertos, el origen de los antojos es cultural o psicológico.



Ojo con las alergias

Si comes un alimento y tienes una reacción alérgica leve como picazón o brote, los antihistamínicos de venta libre pueden ayudar a aliviar los síntomas.

Busca ayuda de emergencia si tienes una reacción más grave y síntomas de anafilaxia. Huevo, leche, frutos secos, pescado, marisco, legumbres y frutas son, por este orden, los alimentos que más alergias causan.



Toronjil

Se emplea para calmar los nervios, aliviar los dolores espasmódicos y menstruales, para bajar la fiebre y especialmente para el tratamiento de afecciones intestinales, dispepsia, dolor estomacal, flatulencias y náuseas. Tópicamente se utiliza en picaduras de insectos y halitosis (mal aliento).

La pandemia continúa

La Organización Mundial de la Salud (OMS) anunció su decisión de mantener la propagación de la covid-19 como una emergencia sanitaria internacional o pandemia porque "no es el momento de bajar la guardia", sino más bien de que los países sigan preparándose para enfrentar este tipo de crisis.

El virus sigue transmitiéndose de forma intensa y su evolución es imprevisible, han acotado a la vez que indicaron que esta institución se encuentra en consultas con científicos de todo el mundo sobre la posibilidad de desarro-

llar una vacuna universal capaz de proteger contra las distintas variantes y subvariantes de la covid-19.

La variante ómicron es prácticamente la única que sigue circulando en el mundo (más del 99 % de casos), según las secuencias genéticas del virus que recibe la OMS, pero a partir de ésta han surgido ya hasta cinco subvariantes. Uno de los grupos que más preocupan a la OMS es el de mayores de 65 años, que requieren de tres dosis para conseguir una inmunidad total. EFE



lo  viral



Tres cuentas de Instagram para inspirarte

• Oh Happy Day, la cuenta más creativa para fiestas

Esta cuenta tiene más de 6000 publicaciones en donde te dan las ideas más lindas para una decoración de cumpleaños. También, puedes conseguir ideas de adornos para cualquier festividad. Es la cuenta de Instagram más creativa para fiestas. La cuenta te transmite tanta felicidad que puede cambiar tu ánimo de repente. @ohhappyday.

• Holly Fox la cuenta inspiradora para postres

Esta cuenta de Instagram inspiradora para postres te enseña todo lo lindo que puedes hacer con galletas. Lo colorido y los dulces siempre van de la mano. Este perfil es muy armonioso, no hay nada que desentone con su personalidad. Holly Fox cuenta con 299.963 seguidores y con más de 1300 publicaciones y todas en torno al mundo de las galletas y decoración. @hol_fox

• Design Seeds, hermosas con paletas de colores

Jessica Colaluca es una diseñadora con mucha experiencia en dicho ámbito. Su perfil es uno de los mejores, además de presentar conceptos diferentes en sus fotos y pone en la imagen la paleta de colores a la cual pertenece. Su perfil cuenta con 4.108 publicaciones, 146.042 seguidores y muchas instagramers comparten su trabajo en sus propias cuentas. @design-seeds.



Una cuenta fitness

El deporte también tiene su sitio en Instagram concretamente el sector Fitness. Son miles las cuentas que hablan sobre comer bien, hacer deporte y trucos para practicar deporte en casa. Una cuenta muy interesante para seguir es: @ffitcoco Este perfil te inspirará en tres aspectos: Ejercicios y entrenamientos; recetas de platos para cualquier momento del día, ensaladas, postres o platos; por último frases motivacionales para esos días en los que te falta energía.



Ilustraciones utilizando manchas de café



Maegan Eckblad, de 36 años, le encanta el arte desde que era niña. La británica, utilizaba las manchas de café y los derrames para crear increíbles obras. Años más tarde, como madre primeriza, Maegan volvió a intentarlo con su café y desde entonces lo hace constantemente para su 'TikTok'. Sus derrames de café se han convertido en koalas, jirafas, tortugas e incluso en el personaje de la oruga de Las aventuras de Alicia en el país de las maravillas de Lewis Carroll. @maegadoodles

Mima a su hámster con mini comidas gourmet

Anton Allan, de 21 años, de Paisley (Escocia), empezó a alimentar a su hámster con estas impresionantes mini comidas el año pasado. Desde pizza, pasando por tortitas, hasta espaguetis con salsa, el hámster de Anton, Mr. Marshmallow, podría ser el hámster mejor alimentado del mundo.

Con más de 301.000 seguidores en TikTok, los videos de Anton reciben regularmente mucha atención, y la gente pide comidas para que Anton alimente a su hámster. Preparando comidas adecuadas y horneando mini pasteles, Anton se asegura de que todas sus recetas sean seguras para su mascota. @thehamsterstation



8 APPS INTERESANTES PARA MADRES

Las nuevas tecnologías pueden sernos útiles en diversos momentos de la maternidad. Estas apps pueden facilitarte el día a día y se pueden utilizar en dispositivos para iOS o Android. Chequéalas!!



1. BABY CENTER

Es toda una comunidad que te ayuda desde la etapa de gestación hasta edades preescolares. También puedes visitar su web y registrarte en su boletín semanal con consejos de acuerdo a tu perfil. Al registrarte te pide indiques las semanas de gestación y a partir de ahí te estará brindando útil información sobre el crecimiento y cambios que debe estar experimentando.



5. BABY SHUSHER

Es una de las mejores apps para calmar al bebé cuando este se pone nervioso. La app se instala en el celular o la tablet y se coloca en la cuna o en la silla de paseo y la aplicación va calmando al niño hasta que se duerma. Una buena idea cuando ya no sabemos cómo tranquilizar y dormir a nuestro bebé.



2. BABY CONECT

Una app que nos ayuda a registrar las comidas, las siestas, las citas médicas o pañales utilizados. En Baby conect también podemos incluir los estados de ánimo de nuestro bebé o las fotografías de los momentos que queremos recordar. Ideal para madres primerizas que al principio no saben cómo organizarse. Permite agregar usuarios autorizados para intercambiar mensajes.



6. MOZART FOR BABIES BRAIN

Esta app cuenta con una selección de música de Mozart que ayuda a relajar a los bebés y estimula sus capacidades cerebrales. "La música de cuna beneficia el desarrollo infantil de diversas formas. Tocar canciones de cuna suaves con música relajante para bebés a la hora de acostarse promueve la comodidad, el sueño de calidad y el desarrollo del cerebro."



3. MINDFUL MAMAS

Una aplicación de cuidado personal y atención plena creada específicamente para mamás y futuras mamás. Te acompaña en cada etapa de la maternidad, ya sea que te concentres en el embarazo y la fertilidad, o con hijos ya creciendo. Los expertos en paternidad y salud mental de todo el mundo saben que practicar la atención plena disminuye la ansiedad y la depresión.



7. NANA PARA BEBES

Una bonita aplicación que ofrece canciones de cuna para arrullar y dormir al bebé. Tiene además un modo automático en el que si tu bebé empieza a llorar, automáticamente se activan las canciones para intentar tranquilizarle. La mayoría de las canciones son gratis, pero tiene otras que puedes comprar desde la aplicación e incluso videos para la hora de dormir.



4. LOSE IT!

Una de las apps preferidas por las mujeres porque es una buena ayuda para perder peso y ponernos en forma después del embarazo. Lose It! nos ayuda a establecer metas de calorías, planes de comidas y a mantener un registro de los resultados. Además nos permite organizar la cantidad de calorías diarias que necesitamos y a calcular la cantidad de calorías de los alimentos que comemos.



8. BABY MONITOR SABY

Ahora sólo debes usar tu propio smartphone y otro más para ver a tu bebé en video mientras duerme o juega y además recibir notificaciones. Es una app realmente útil para ayudar a los padres que tienen que trabajar y desean estar pendientes de su bebé en la distancia. Puedes descargarla y usarla de forma gratuita por 3 días, luego te solicita adquieras un plan.

DECAMERON
All Inclusive Hotels & Resorts

MOMPICHE - PUNTA CENTINELA - PUNTA SAL

HASTA **40%** OFF
EN LA SEGUNDA NOCHE

Deca
OFERTAS



Aplica hasta el 40% de descuento en la segunda noche de alojamiento en la segunda noche en el Royal Decameron Mompiche o en el Royal Decameron Punta Centinela y hasta 30% en segunda noche de alojamiento en el Royal Decameron Punta Sal. Favor consultar temporadas y acomodaciones. Promoción no aplica en acomodación sencilla. Aplica descuentos incluso para grupos familiares. No combinable con otras promociones ni con otros descuentos. CUIPOS LIMITADOS. Otras condiciones aplican favor consultar.

1800 DECAME (332263)

ventasweb.ecuador@decameron.com

www.decameron.com

CONSULTA CON TU AGENCIA DE VIAJES AUTORIZADA DECAMERON

Los mejores regalos para la reina del hogar



Se acerca ya el Día de las Madres y por esta fecha es costumbre expresar nuestro amor y cariño a nuestras mamás con algún detalle especial que les alegre el día.

Regalar un detalle en el Día de la Madre y acertar no siempre es fácil; por ello debemos procurar obsequiar algo que sea para su uso personal y del que disfruten.

Antes de nada debes tener claro cuáles son los gustos de tu mamá; si es del tipo tecnológico, fitness, una seguidora de la moda, intelectual, etc.

Aunque siempre podemos apuntar a lo clásico como llevarla a comer en un sitio bonito donde haya su comida favorita, unos bombones, unas rosas, una carta o tarjeta, lo importante es demostrarle cuánto la admiramos y valoramos.

Recuerda que el mejor regalo que le puedes dar a mamá es el tiempo, ese tiempo de calidad donde compartan momentos únicos. Hazla sentir especial! Aquí te traemos algunas otras ideas:



Tecnología:

Dependiendo de tu presupuesto puedes regalarle un nuevo teléfono, a unos audífonos, o también una nuevo protector para su celular. O regalarle alguna aplicación pagada de algo que sea de su agrado como yoga, recetas de cocina, o apps para escuchar música, ver películas, leer libros, etc.



Belleza:

Todas las mujeres amamos los productos de belleza, ya sean maquillajes, cremas, perfumes, etc. También puedes regalarle una cita para un masaje relajante, para una limpieza facial, para una manicura y pedicura, o un bono para peluquería. Le encantará!



Algunas buenas ideas

Puedes optar por otro tipo de regalos como una joya, un libro, una prenda de vestir que vaya con su estilo, zapatos o gafas de sol, una pañoleta.

También si tu mamá es fitness puedes pensar en ropa deportiva o instrumentos para ejercitarse como pesas, ligas, un mat de yoga, un nuevo bolso para el gym.

Si tu madre es más intelectual un bonito detalle puede ser un esfero elegante, un marca páginas original para sus libros, un difusor de olores o velas led para que disfrute del entorno donde trabaja o lee.

MI FAMILIA Y MI NEGOCIO A MI MANERA



**Con la oportunidad de negocio independiente
de Herbalife Nutrition podrías:**



Organizar tu tiempo
como mejor
te convenga.



Definir tus
prioridades.



Iniciar tu negocio
propio con una baja
inversión.



Para más información
ingresa a [Herbalife.com.ec](https://www.Herbalife.com.ec)



HerbalifeLatino



herbalife_ecu



herbalife_ecu



**HERBALIFE
NUTRITION**

EL EMBARAZO MES A MES



mes 1

Hazte una prueba de embarazo, calcula tu fecha de parto y empieza a tomar suplementos perinatales.

PESO, ALTURA, TAMAÑO:

Alrededor de 6.7 mm de largo, del tamaño de un grano de arroz.

QUÉ ESTÁ PASANDO:

Durante el primer mes, la cabeza de tu bebé, cerebro, medula espinal, pulmones y corazón, empiezan a formarse y la placenta empieza a desarrollarse. Al final del primer mes, el corazón de tu bebé empieza a latir.

QUÉ ESPERAR:

Síntomas de embarazo como hinchazón, cambios de humor, pequeños calambres y pechos sensibles.



mes 2

Trata de dormir más. Planifica tus citas prenatales con un ginecólogo de confianza.

PESO, ALTURA, TAMAÑO:

Alrededor de 2.54 cm de largo y pesa unos 9,45 g.

QUÉ ESTÁ PASANDO:

Durante el segundo mes, los órganos de tu bebé, músculos, huesos, brazos y piernas empiezan a crecer. La cara de tu bebé también se está desarrollando, pero es más grande su cuerpo.

QUÉ ESPERAR:

Te puedes sentir cansada, con ganas de ir al baño con frecuencia, mareada y emocional.



mes 3

Planea una dieta saludable y ejercicio regular.

PESO, ALTURA, TAMAÑO:

Alrededor de 7,6-10 cm de largo y pesa 28g.

QUÉ ESTÁ PASANDO:

Los brazos de tu bebé, manos, dedos y pies están formados y tu bebé puede abrir y cerrar sus puños y boca.

Las uñas empiezan a desarrollarse y las orejas están formadas. Los órganos reproductores de tu bebé están formados pero aun es difícil saber su sexo.

QUÉ ESPERAR:

Puedes añadir sentirte exhausta a tu lista. Tu apetito mejora, pueden aparecer antojos. En este mes podrás escuchar el latido del corazón de tu bebé en el ultrasonido.



mes 4

Es un buen momento para buscar clases prenatales.

PESO, ALTURA, TAMAÑO:

Alrededor de 15cm de largo y pesa 113 g.

QUÉ ESTÁ PASANDO:

Las características faciales de tu bebé están completamente desarrolladas, ahora puede sonreír, bostezar y hacer caras. Ya se puede identificar el sexo de tu bebé.

QUÉ ESPERAR:

Ahora puedes sentir los movimientos de tu bebé. Tu libido empieza a regresar pero tu cintura empieza a agrandarse.



mes 5

Presume tu pancita.

PESO, ALTURA, TAMAÑO:

Alrededor de 25 cm de largo y pesa entre 227 y 455 g.

QUÉ ESTÁ PASANDO:

Tu bebé ahora tiene huellas dactilares, cejas, párpados y pestañas. Puede chuparse el dedo y le empieza a crecer el pelo.

QUÉ ESPERAR:

Puedes llegar a sentir acidez y estreñimiento. Puedes sentir a tu bebé moverse mucho. Es posible que tu ombligo se salga un poco. Y puedes volverte un poco olvidadiza.



mes 6

La mayoría de las mujeres tienen una revisión para detectar si hay diabetes gestacional durante este mes.

PESO, ALTURA, TAMAÑO:

Alrededor de 30 cm de largo y pesa un poco menos de 1kg.

QUÉ ESTÁ PASANDO:

Tu bebé ahora puede escuchar y responder a tu voz y a la música. Ya puede abrir sus ojos.

QUÉ ESPERAR:

Dolor de espalda, calambres en las piernas, hemorroides, estreñimientos, acidez y comezón vaginal, son algunos de los problemas comunes. La piel en tu barriga puede darte comezón ya que se está estirando.



mes 7

Es hora de empezar a pensar en tu periodo de maternidad y tu plan de parto. Adquiere lo necesario para recibirlo: cuna, ropa, biberones, pañales, etc.

PESO, ALTURA, TAMAÑO:

Alrededor de 30 a 35 cm de largo y pesa entre 1 y 1,8 kg.

QUÉ ESTÁ PASANDO:

El bebé cambia de posición con frecuencia y responde a estímulos, incluyendo sonidos, dolor y luz. Su piel está arrugada, roja y translúcida.

QUÉ ESPERAR:

Muchas mujeres empiezan a experimentar contracciones. Pueden aparecer marcas en la piel porque se sigue estirando.



mes 8

Prepara tu casa para la llegada del bebé.

PESO, ALTURA, TAMAÑO:

Alrededor de 41 a 48 cm de largo y pesa entre 1.8 y 2.7 kg.

QUÉ ESTÁ PASANDO:

Las arrugas en la piel de tu bebé empiezan a llenarse con grasa. Sus pulmones se siguen desarrollando, pero todos los demás órganos ya están completos. La mayoría de los bebés se colocan boca abajo preparándose para el parto.

QUÉ ESPERAR:

Puedes sentirte incomoda ya que tu bebé está empujando las costillas y tus órganos. La presión en la pelvis aumenta ya que el bebé se coloca en esta área.



mes 9

Ten listas tus maletas para el hospital y lo necesario en ropa para recibirlo. Instala la silla del bebé en el coche.

PESO, ALTURA, TAMAÑO:

Alrededor de 46 a 53 cm. de largo y pesa entre 2.7 y 3.6 kg.

QUÉ ESTÁ PASANDO:

Los pulmones de tu bebé están completamente desarrollados. Ya puede pestañear, cerrar sus ojos, girar su cabeza, agarrar con firmeza y responder a sonidos, luz y tacto. Tu bebé está definitivamente listo para llegar al mundo.

QUÉ ESPERAR:

Dormir se volverá un poco complicado debido a su tamaño. Puedes notar que tu bebé se mueve menos debido a la disminución de espacio. Puedes llegar a tener dolores falsos de parto. El bebé se acomoda en la pelvis haciendo que te sea más fácil respirar. Debes estar atenta a la señales de parto como el rompimiento de la fuente o calambres dolorosos.



mes +9

Piensa en el futuro. Ten listo su cuarto o cuna.

QUÉ ESPERAR:

La mayoría de los bebés nacen entre las semanas 38 y 42. Por fin podrás tener a tu hijo entre tus brazos y comenzar la hermosa aventura de ser madre.

Con calma, poco a poco, irán conociéndose e irás identificando las señales de hambre, sueño, etc. de tu bebé. Felicidades mamá!!!



Madres, cuando el bebé no se disfruta



“La depresión provoca angustia mental y repercute en la capacidad de las personas para llevar a cabo incluso las tareas cotidianas más simples, lo que tiene en ocasiones efectos nefastos sobre las relaciones con la familia y los amigos y sobre la capacidad de ganarse la vida”, detalla la OMS.

Esta entidad recalca que la depresión no debe confundirse con las variaciones habituales del estado de ánimo ni con las respuestas emocionales puntuales a los problemas de la vida cotidiana.

Un tipo muy frecuente de depresión es la depresión postparto que, según datos de la OMS, afecta a una de cada seis mujeres que dan a luz.

“Tener un bebé es un acontecimiento vital de primer orden y puede suscitar preocupación cansancio y tristeza. Normalmente estos sentimientos no duran mucho pero si persisten pueden indicar que se está sufriendo una depresión”, advierte la OMS.

El “Baby Blues”

Expertos en sicología explican que las diferencias entre el denominado “baby blues” y la depresión postparto radican en la duración y la intensidad.

El ‘baby blues’ es un cuadro que cursa con sintomatología depresiva como llanto, irritabilidad, tristeza o cambios de humor relativamente leves. Se inicia en los primeros días tras el parto y remite espontáneamente a los pocos días. Si la sintomatología se hace más intensa y persiste, entonces podríamos estar hablando de una depresión postparto.

Los síntomas más frecuentes de la depresión postparto son: tristeza, apatía, pérdida de la capacidad para disfrutar de las cosas, insomnio o hipersomnia, pérdida o aumento del apetito, dificultad para conectar con el bebé, ansiedad, culpa e irritabilidad.

Hay algunas mujeres que tienen un riesgo mayor de padecer depresión postparto. En este sentido, hay factores que deben tenerse en cuenta.

Uno de ellos es haber padecido ansiedad o depresión en el embarazo o en otro momento de la vida. Otro, tener una mala relación de pareja, soledad o escaso apoyo social. También influye haber tenido dificultades en el parto o con el bebé, por ejemplo, que éste sea prematuro o que haya nacido con algún problema.

No obstante, la depresión postparto no tiene una única causa, sino que es consecuencia de una combinación de factores físicos y emocionales. La depresión postparto no ocurre por algo que una madre haga o deje de hacer.

Múltiples causas

Como cualquier cuadro psicopatológico, la depresión postparto es fruto de múltiples causas. Son fenómenos complejos en los que no se puede establecer una relación lineal causa-efecto, sino que factores biológicos, sociales (red de apoyo versus soledad, idealización y altas expectativas poco realistas) y psicológicos (historia de vida, factores vitales estresantes, recursos de afrontamiento...) se interrelacionan de manera compleja.

La depresión postparto es un cuadro serio que tiene consecuencias, no sólo para la madre, que se siente muy mal y no es capaz de disfrutar de su bebé, sino que afecta también al recién nacido, a la pareja y a la familia.

En cuanto al bebé, podemos decir que una madre deprimida tiene, en general, más problemas para relacionarse con su hijo de una manera adecuada: dificultades en la mirada, menos verbalizaciones, expresiones de afecto y contacto físico. Los niños son especialistas en percibir los estados emocionales de sus cuidadores principales y, por tanto, el bebé nota que tiene una madre deprimida.

Sin embargo, la depresión postparto se puede tratar. Lo mejor sería poder contar con un psicólogo o psiquiatra formado en psicoterapia y especializado en salud mental perinatal que valore la situación de manera individual y acompañe a la mujer en su proceso de puerperio, de cara a ir resolviendo las dificultades propias de cada caso.

Además del tratamiento, hay otros factores que pueden ayudar a la mujer a superar la depresión postparto.

Así, se recomienda que, en la medida de lo posible y siempre que ella quiera, sea la madre la que se ocupe de los cuidados de su hijo. Esto favorecerá la creación de un vínculo positivo para ambos, madre y bebé.

Madre trabajadora: optimizar tiempo y recursos



Si eres una mamá trabajadora y tienes hijos pequeños debes saber que no es tarea fácil organizar tu tiempo, pues las obligaciones laborales, la casa y las actividades con los pequeños son labores diarias que consumen energía y tiempo.

Sin embargo existen formas efectivas de optimizar tu tiempo.

- **Lo primero que debes conocer es cuáles son tus prioridades**, haz una lista de las tareas imprescindibles, de las delegables y de las secundarias. Así, podrás cumplir con lo que es realmente importante y no dejaras pendientes.

- **Aprende a delegar**, pues es imposible que cargues con todo, alterna las responsabilidades con tu pareja y, si fuera necesario, pide ayuda a algún familiar o amigo; o si tu presupuesto te

lo permite contrata a una niñera.

- **Usa tu tiempo productivamente**, pues la mayoría de veces solemos usar nuestros escasos ratos libres en cosas que no nos aportan nada, como horas de TV, redes sociales, etc.

- **Simplifica tu vida con hábitos y rutinas** que te permitan ganar tiempo para ti. Pon un horario para ordenar la casa, para revisar deberes, etc y establece rutinas en la que todos colaboren.

- **Disfruta:** la vida es un constante vaivén, pero los hijos crecen y tarde o temprano dejan de necesitarnos. Prioriza lo importante, dedícate a jugar con ellos, a reír, a pasar tiempo de calidad. Recuerda que tus niños quieren una madre feliz y amorosa; no perfecta.

El Viñedo

CENTRO COMERCIAL
PLAZA DE LAS AMÉRICAS
Complemento Ideal

BODEGA
DOS HEMISFERIOS

Mamá y Papá
vivirán algo
Vinolvidable

Desde el 1 de Mayo hasta el 30 de Junio del 2022
Por cada \$25 de compras nuestros clientes participan por
entradas FULL DAY al viñedo de BODEGA DOS HEMISFERIOS
NATURALEZA, GASTRONOMÍA & LODGE,
CATA DE VINOS, PLAYA PARAÍSO, además sorteos
de órdenes de compra en nuestros locales.

SORTEO VIERNES 01 DE JULIO

CON EL APOYO DE: **SUKASA**

SUPERMAXI
el placer de comprar

*Aplicar restricciones Máximo 5 boletines por compra.



mamá nos inspira



#mamáNosInspira

Sigue nuestros
programas en vivo.

Participa por
premios y
regalos para
mamá.



Míranos en vivo

www.unsion.tv





#MamáNosInspira

Mamá nos inspira, nos ayuda a ser mejores, es nuestro impulso para alcanzar nuestras metas y nos enseña a luchar por nuestros objetivos.

Es nuestro gran ejemplo para enfrentar la vida, quien nos guía a tomar decisiones y nuestro consuelo en los momentos más difíciles.

Los hijos son un regalo de Dios y el trabajo más importante de mamá es “cuidar” de ellos, “alimentarlos”, “abrazarlos con amor”, “cubrir sus necesidades”, “entablar una tierna relación” con cada uno. Es importante estar disponible mañana, tarde y noche (Deuteronomio 6:6-7)

Involucrándose - interactuando, acordando, pensando y procesando la vida juntos (Efesios 6:4) Enseñándoles – buenas costumbres y la moral (Salmo 78:5-6, Deuteronomio 4:10) Entrenándoles – ayudando al niño a desarrollar sus habilidades y descubrir su potencial (Proverbios 22:6)

Disciplinándoles – Señalándoles sus límites en forma consistente, amorosa y firme (Efesios 6:4) Nutriéndoles – Proveyendo un ambiente de constante soporte verbal, libertad de fallar, aceptación, afecto y amor incondicional (Tito 2:4; 2 Timoteo 1:7; Efesios 4:29-32, 5:1-2; Gálatas 5:22; 1 Pedro 3:8-9) Siendo un modelo de integridad – Viviendo lo que enseñes, siendo un modelo mediante el cual un niño pueda aprender, “captando” la esencia de una vida piadosa (Deuteronomio 4:9).

Así como una madre lleva a su bebé durante el embarazo, y alimenta y cuida de niño durante su infancia, así también las madres juegan un constante papel en las vidas de sus niños, adolescentes y jóvenes adultos, y aún cuando llegan a la edad madura y tienen hijos. Mientras que el papel de la maternidad debe cambiar y desarrollarse, el amor, el cuidado, la educación y el ánimo que da una madre, nunca debe terminar.



Licencias en Ecuador por maternidad

Si estás embarazada o planeando hacerlo y a la vez eres una mujer trabajadora, debes conocer cuál es la legislación al respecto y los derechos de los que gozas.



Aquí despejaremos algunas dudas sobre la licencia por maternidad en Ecuador, así como las leyes que protegen la maternidad y el trabajo de la mujer embarazada.

La licencia por maternidad se encuentra contemplada en el Art. 152 del Código del Trabajo de Ecuador y se trata de un periodo de descanso remunerado de 12 semanas del que gozan las mujeres que están a punto de convertirse en madres. Las mismas se distribuyen de la siguiente forma:

- 2 semanas previas a la fecha estimada de parto.
 - 10 semanas posteriores al nacimiento del bebé.
 - En caso de nacimientos múltiples, este tiempo se extiende por 10 días más.
- Además, el Código señala que debes recibir tu remuneración salarial íntegra. Es decir, tu pago al 100%.

La ausencia al trabajo por permiso de maternidad se justifica presentando un certificado médico extendido por el IESS (Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social) o por un médico particular. En el mismo debe constar la fecha probable del parto o la fecha en que se ha producido.

El IESS brinda además el servicio de atención por maternidad para todas las afiliadas a través del Seguro de Salud, tanto durante el embarazo como en el parto y posterior a este.

Por otro lado, podrás recibir un subsidio de dinero durante el descanso por maternidad.

¿Cómo tramitar la licencia?

Para tramitar el permiso de maternidad, debes haber aportado al menos por 12 meses continuos, abonados antes del parto. Esto, ya sea que estés con afiliación del régimen obligatorio, voluntario o a tiempo parcial. También si eres beneficiaria de tu cónyuge. Otro requisito es que no exista mora patronal.

Trámite del subsidio de maternidad

Para poder recibir los pagos de subsidio que te otorga ley como afiliada al IESS, debes cumplir con lo siguiente:

- Haber aportado al IESS al menos por 12 meses continuos antes del parto.
- No tener mora patronal
- Tener cuenta bancaria en el IESS

El subsidio por maternidad se solicita 8 días hábiles después del parto. Para ello, debes presentar tu certificado médico ante el IESS.

El subsidio se paga a mes vencido.

¿Pueden despedirme por estar embarazada?

La ley ecuatoriana te protege contra el despido por causa del embarazo. Tampoco pueden reemplazarte de forma definitiva durante el periodo que estés de permiso de maternidad.

Por otro lado, la ley dice que si debes ausentarte por complicaciones o enfermedades a consecuencia del embarazo, tienes hasta 1 año de licencia, durante el cual no puedes ser despedida. Para ello, debes presentar la constancia médica correspondiente. Más allá de las 12 semanas del permiso de maternidad, el tiempo adicional de licencia no es remunerado.

Permiso de lactancia

Las afiliadas tienen derecho a 2 horas de permiso por lactancia, durante los 12 meses posteriores al parto. Es decir que tu jornada laboral tendrá una duración de 6 horas hasta que tu hijo cumpla un año de edad.



Licencia por paternidad

Los varones también tienen derecho a gozar de una licencia por paternidad. La licencia por paternidad se extiende por 10 días calendario en el caso de un parto normal. Para nacimientos múltiples o cesárea se extiende hasta 15 días.



Enfermedades

Para casos especiales en los que el bebé nazca con alguna enfermedad degenerativa, terminal o irreversible, el padre puede extender el tiempo a 25 días remunerados. Para ello, debe presentar un certificado médico otorgado por el IESS o por un médico privado.



Hacer ejercicio durante el embarazo es beneficioso para el bebé



Lo mejor para Mamá

Prepara tus mejores
recetas sin grasas

1
AÑO
GARANTIA

Air Fryer

A SOLO
\$69⁹⁰
+IVA

UMCO LE GOURMET



CAPACIDAD
2.6 LITROS

CANASTA
ANTIADHERENTE

POTENCIA
1300W

DIGITAL
DE ÚLTIMA
GENERACIÓN

ACEPTAMOS TODAS
LAS TARJETAS DE CREDITO



EL MERCURIO

SOPA DE LETRAS

MOPA SECA

C A G T X K H W D J B S P M H I L O N
 I E F Z P O L V O V B P R G Q Z A T C
 I U F S E W M Y J O N X M D S H Y T Q
 L D E U M G O P W V R O N Z A C E S A
 U X M C E W K S A T P B X R G I B H Q
 O Z I I P N V C L A D O I Q T Z V H N
 O M C E J E B O G U L L S G P C A C S
 O Y R D T W U N O X I S D H F P Q V U
 Z I O A M B X T D F M A Z U E K R S E
 I P F D W V L A O N P S R K Q E W G L
 R H I N U I S M N J I C A E D O B M T
 N T B O V Q U I C X E D Y A N S P L A
 J M R I W B Z N F X Z N P A J A V G M
 T R A Q C B D A I U A T U Z K R V E P
 E F S D I W T C X Y N A J B N U G H O
 X U N W Y G Z I E F R D L T B O I K S
 T Q A J H X P O P M U O A Z S R F H I
 I W Q B G V J N E N D T R E G O C E R
 L W P X Y M Z H C L I D F A B J Q R O

Encuentre las 15 palabras de la lista

- ALGODÓN
- ARENA
- BOLSAS
- CONTAMINACIÓN
- FUNDA
- HILO
- LIMPIEZA
- MICROFIBRAS
- MOPA
- POLVO
- RECOGER
- SECA
- SUCIEDAD
- SUELTA
- TEXTIL

Sudoku

1	2		6	9	3	4	5
		8	7				
		6		1	8		
	7	5	9	4		3	
8	1			5		9	7
			2			8	
	4						6
		1	4		5	2	9
7		2		6	3		

Liene los espacios vacíos con los números del 1 al 9. No repita los números en su propia fila horizontal o vertical ni en el cuadrado que los contiene



TRIVIA DEPORTIVA



¿Quién fue el jugador del Real Madrid, con el mayor número de títulos alcanzados:

- a) Paco Gento
- b) Cristiano Ronaldo
- c) Sergio Ramos

Paco Gento (1955-1971): 23 títulos. El mejor extremo izquierdo de todos los tiempos es el jugador que más títulos conquistó luciendo la camiseta del Real Madrid.

¿Jugador Ecuatoriano, contratado por el PSV Eindhoven en el 2006?

- a) Edison Mendez
- b) Antonio Valencia
- c) Christian Benítez

Edison Mendez logró dos títulos de la Eredivisie, de las temporadas 2006-2007 y 2007-2008, anotando 15 goles.

¿Quién fue el ganador de la Formula 1 2019?

- a) Lewis Hamilton
- b) Valtteri Bottas
- c) Sebastian Vettel

Lewis Hamilton ganó su sexto campeonato de pilotos, tercero consecutivo y cosechó 11 victorias.

¿Cuál es el país con más medallas olímpicas en todo el mundo?

- a) Estados Unidos
- b) Italia
- c) Brasil

EEUU ha ganado un total de 2.960 medallas en todos los años de competición, según Olimpedia.org. Además, EEUU tiene varios récords en los Juegos Olímpicos, como el de mayor número de medallas de oro, plata y bronce.

¿En que año se retiró del fútbol Diego Armando Maradona?

- a) 1994
- b) 1992
- c) 1997

La despedida del Pibe de Oro del mundo del fútbol fue pura liturgia. Diego Armando Maradona se retiró a los 33 años, pero lo de verdad llegó el 25 de octubre de 1997.

¿A qué futbolista ecuatoriano se lo conoció con el apodo de el nine?

- a) Otilino Tenorio
- b) Carlos Muñoz
- c) Jaime Iván Kaviedes

Jaime Iván Kaviedes Lizarraga es un futbolista ecuatoriano. Es considerado uno de los mejores delanteros en la historia de la selección ecuatoriana de fútbol y uno de los más talentosos del país.

7 DIFERENCIAS »

ENCUENTRA LAS SIETE DIFERENCIAS EN ESTOS DIBUJOS



Toda mujer necesita una "tribu"



Un antiguo proverbio africano dice que hace falta una tribu entera para criar a un niño; sin embargo en nuestras sociedades actuales muchas veces nos sentimos solas ante el enorme reto de criar a un hijo.

A pesar de que hoy disponemos de una variedad de recursos a nuestra disposición ayudados por la medicina, la ciencia y la tecnología, la crianza se vuelve más dura debido a que las familias son cada vez menos extensas, nuestro círculo de amigos es reducido; todos tienen ocupaciones, y por ello la sensación de soledad y falta de apoyo puede resultar abrumadora para una familia que inicia.

Aunque es factible criar incluso siendo

uno solo, la tarea es más compleja y la maternidad puede volverse una carga dura de llevar, por ello la gran importancia de la "tribu" (un grupo de ayuda cercano que puede ser familia, amigas) radica en el acompañamiento emocional de la crianza.

La tribu se puede formar por familiares y amistades cercanas, pero cuando no se tiene ese apoyo se puede encontrar en muchos otros sitios como grupos de crianza, clubs de lactancia, escuelas de padres, el grupo de ejercicio, madres de la guardería, vecinas, etc...

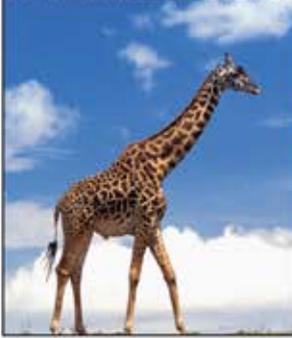
Si estas solo en la crianza, frecuenta lugares donde puedas encontrar madres con niños de edades similares a los tuyos, por ejemplo el parque, sitios de diversión infantil; etc y veras que de

a poco encontrarás personas en tu misma situación.

El poder de la amistad

Un estudio realizado por más de más de diez años en Australia develó que las personas con un círculo de amigos mayor, tienen un 22% de posibilidades de vivir más. Otro estudio de Harvard también descubrió que mientras más y mejor sean nuestras relaciones sociales, las probabilidades de disminuir los problemas de salud mental son también menores. Por ello es siempre importante que cuentes con personas afines a ti "con una tribu" que verdaderamente entiendan y comprendan tus dificultades y angustias por ser similares a las tuyas.

CRUCIGRAMA

	Guía el Avión pl.			Calzado de los Papas			Asiento de los Reyes							
				1.100			101							
				Río de Asia Central			El polo Norte							
							Sodio							
				LIA CON CUERDAS	Declive de un monter pl.		Cable receptor							
														
														

PA, MC, TRONO, PINGUINO, N, B, ILI, L, ARTICO, ROBMAT, O, R, B, ATA, ANTENA, GORILA, TEMOR, USADA, MORADA, A, CEDRO, CC, C, P, E, APO, P, LEMUR, SOL, ALA, OL, ARRANCAR, SOCAS, ET, TC, ATA, FRANCIA, CANGURO, OC, U, TA, ATRACAR, A, RANAG, AMORA, JIRAFRA, DAL, N, A, O, ATENROC, RESINA, AONAC



INTERLAB®

El laboratorio clínico de su confianza.



Exámenes de Laboratorio

Somos un **laboratorio clínico completo**, ofrecemos el mayor número de procedimientos de estudios para las distintas especialidades médicas.



Pruebas de COVID-19

Realizamos pruebas de:

Hisopado por RT-PCR

Hisopado **Antígeno** por IC.

Antic. **IGG - IGM** (cuantitativo)

Antic. **IGG - IGM** (cualitativo)

Antic. **S, RBD específico.**

**10 %
DESCUENTO**

en nuestra prueba de hisopado COVID-19 por RT-PCR

*Aplican condiciones



Servicio a Domicilio

Puede **solicitar** servicio a domicilio mediante nuestro:

PBX (593) 4 -2594010 ext. 325

Whatsapp 09 97578066

Horarios de atención: Lun. - Vier. 07h00 - 18h00 | Sáb. 07h00 - 13h00

📍 **Sector Santa Inés.** Calle Federico Proaño y Honorato Loyola esq.
Edificio Emerald, Planta Baja.

🌐 www.interlab.com.ec



@interlabec



/InterlabEcuador