

ellas&ellos

VIDA EN FAMILIA

ENTREVISTA | Pag. 5

Diego Palacios

Historias en tres idiomas



3

Cómo cuidar el pelo quebradizo

4

¿Qué es la moda 'genderless'?

6

La presión social en los jóvenes

USA "usa" más vehículos eléctricos

Es una transición inevitable. En un futuro el automóvil movido a combustión estará en vías de extinción. Pues en Estados Unidos ya un 24 % de los conductores dijeron que es muy probable que consideren la compra de un vehículo eléctrico la próxima vez que tengan que acudir a un concesionario.

El estudio de la firma J.D. Power dijo que la llegada a los concesionarios de vehículos eléctricos producidos por fabricantes como Ford y General Motors está contribuyendo a eliminar el escepticismo y ansiedad de los conductores.

Pero hoy un problema aún: gran



parte del público no tiene ninguna experiencia con los vehículos eléctricos, como sí la tiene con los de combustión.

La UE acuerda un cargador único en dispositivos electrónicos



Las instituciones de la Unión Europea llegaron a un acuerdo para establecer un único cargador universal de tipo USB-C para que se armonice su uso en teléfonos móviles, tablets, libros electrónicos, cámaras digitales, videoconsolas y auriculares, a partir de 2024. La propuesta permitirá a los consumidores comprar nuevos dispositivos electrónicos sin tener que adquirir un cargador adicional y evitar así acumular 11.000 toneladas al año de residuos electrónicos, según las estimaciones de la Comisión Europea. El pacto - que aun tendrán que aprobar formalmente el Consejo de la UE y el Parlamento Europeo- armoniza también la velocidad de carga rápida, independientemente del dispositivo de que se trate.

Nuevo chip y nuevo macbook air

Apple desveló el nuevo procesador M2, la evolución del procesador M1 que presentó en 2020 y que puso fin a más de una década en la que los ordenadores de la firma estuvieron equipados con chips de Intel. El procesador promete un rendimiento mejorado y equipará desde ya a un nuevo MacBook Air, el ordenador portátil más vendido del mundo y al que Apple ha dado un importante lavado de cara. El portátil, que estará disponible a partir del mes próximo con un precio inicial de 1.199 dólares, presenta un volumen un 20 % menor que hasta ahora, con un grosor de 11,3 milímetros y un peso de 2,7 libras. El nuevo M2 también equipará a MacBook Pro de 13 pulgadas, que



mantendrá su diseño actual y se venderá a partir de 1.299 dólares.

INFOTECH

"Jurassic World: Dominion" El final de la segunda saga

"Jurassic World: Dominion" es el capítulo final de la trilogía "Jurassic World" creada por Steven Spielberg y única película que reúne a todos los protagonistas de todas las sagas.

Miembro

\$ 5.124 M

ha recaudado en tan sólo toda la franquicia

Se estima que con "Dominion" se separará el universo de los \$ 8.000 M.



JURASSIC WORLD: DOMINION (2022)

Director: Colin Trevorrow

Incluye a los protagonistas de las dos sagas

Chris Pratt & Bryce Dallas Howard protagonistas de la 2ª saga

Laura Dern, Jeff Goldblum y Sam Neill, estrellas de la primera

Sinopsis

Cuatro años después de la destrucción de Isla Nublar, los dinosaurios escapan y conviven junto a los humanos en todo el mundo.

Pero este equilibrio es frágil y deteriorará si los seres humanos siguen usando los mismos dispositivos de la planeta

Franquicia

SAGA JURASSIC PARK



SAGA JURASSIC WORLD



CORTOMETRAJE



Narra los acontecimientos un año después de que los dinosaurios se expandieran por toda la Tierra

Furukoto, la inteligencia artificial japonesa que se aventura en el cine

La inteligencia artificial (IA) Furukoto se ha hecho un hueco en el cine con su trabajo como guionista en "Boy Sprouted" (El niño germinado), el primer cortometraje japonés escrito por una IA, que muestra el potencial de esta tecnología en el séptimo arte.

El corto, de unos 26 minutos de duración, es parte del programa de Short Shorts Film Festival & Asia, una de las mayores muestras cinematográficas de la región.

Los tomates son el hilo conductor de "Boy Sprouted", un corto entre el suspense y el terror centrado en la aversión de un niño por esta fruta y los esfuerzos de su madre para que la coma, sin imaginarse que el pequeño tiene una planta brotando en la espalda. (EFE)



Gym Lips

El término 'Gym Lips' es creación de la maquilladora Kelli Anne Sewell, cuando publicó un video en Instagram y Tik Tok donde explicaba su técnica habitual para lograr unos labios volumen y naturales. Para conseguirlos necesitas un lápiz delineador en color natural, en la gama de rosas o marrones dependiendo de tu piel, y un bálsamo labial. El truco está en maquillar con el delineador el borde de los labios, pero extenderse un poco más allá y maquillar también la zona media con el delineador. Luego, extiendes tu bálsamo y dejas que se mezcle con el delineador.



Colores y diseños



Actualmente cada vez son más los caballeros que acuden a las expertas para el cuidado de sus manos. Además de llevar unas uñas limpias y cortas ahora también muchos las pintan e incluso llevan diseños llamativos en ellas; una moda impuesta esta temporada por cantantes, actores y más famosos. Muchos optan por llevarlas en color entero como el negro, blanco o gris y con algún detalle de su agrado. Otros se hacen solamente una o dos uñas pintadas... cuestión de gustos!

COMO CUIDAR EL PELO QUEBRADIZO

Un cabello roto o dañado no es lo mismo que tener las puntas abiertas. Las puntas abiertas las causan agentes externos, como la exposición al sol, el cloro o el salitre del agua, los tintes y las herramientas de peinado, que han podido debilitarlo y, como consecuencia, este empieza a quebrarse. Sin embargo, la rotura del cabello implica un daño estructural que hace que el pelo luzca desnutrido y débil.

Las causas del pelo dañado y quebradizo son las mismas que las de las puntas abiertas: los agentes externos y factores medioambientales provocan que el pelo pierda elasticidad y se fracture. Este problema surge en cabelleras más sensibles, de pelo largo o en las personas de más edad.

Algunos consejos son:

- Utilizar un champú rico en aceites para evitar eliminar la capa de queratina (evitar los champús muy agresivos, los champús que hacen más espuma son los que por general son más dañinos para este tipo de cabellos).
- Utilizar siempre acondicionadores nutritivos después del lavado y dejarlo un mínimo de cuatro minutos, a ser posible,

envuelto el cabello en una toalla caliente que hará que los nutrientes penetren mejor.

- Aplicarse una mascarilla nutritiva una vez por semana con el pelo húmedo y una vez retirado el exceso de agua. Se recomienda dejarla actuar durante 10 minutos y aclarar con agua fría para cerrar la cutícula y aportar más brillo.
- Tratamientos con queratina: Este tipo de tratamiento trata de recuperar las fibras dañadas envolviéndolas en una nueva película.
- Tratamientos prelavado: Se pueden aplicar mascarillas durante una media hora o hasta toda la noche como verdadero tratamiento de reparación.
- Usar cremas sin aclarado para las puntas abiertas y cortar el pelo cada seis u ocho semanas.
- Si se van a utilizar planchas y secadores de pelo, aplicar primero un protector del calor con el cabello húmedo, para engrosar las capas capilares.
- No secar completamente el cabello con secador y hacerlo a baja temperatura.
- Evitar cepillar el pelo húmedo o mojado y, en el caso de hacerlo, usar cepillos de púas gruesas.

Mascarilla: gineo y aguacate

Para prepararla, machaca un aguacate y un plátano y mézclalos hasta convertirlos en una papilla homogénea. Añade después tres cucharadas de miel y dos de aceite de almendras. Cuando esté todo bien mezclado, aplícala sobre el pelo húmedo, desde las puntas hasta la raíz, déjala actuar durante 20 minutos y aclárala con abundante agua fría.



Uñas

El diseño de uñas tipo manicura francesa con uña desnuda, es una de las favoritas de las chicas que quieren espaciar la visita al centro de uñas porque apenas se nota el crecimiento de la uña. Puedes hacerlo en colores, en forma de onda, lo que lo hace todavía más original.



¿Qué es la moda 'genderless'?



La moda de género neutro, o unisex, o 'genderless', es una forma de entender el diseño con propuestas mixtas, que en lugar de ignorar los géneros asumen sus características y proponen eliminar el abismo que parece separar la ropa de mujer y de hombre.

Este movimiento no hace más que volver a los orígenes ya que el ser humano comenzó a usar vestimenta sin género. En Egipto o Roma el vestuario era muy similar para ambos sexos. No fue hasta en el Renacimiento se hace patente una distinción del vestuario masculino con el femenino, con consiguiente influencia en la cultura occidental.

En la segunda década del siglo XXI una serie de talentos y casas incluso de alta costura han captado nuestra atención con diseños que difuminan los límites del género.

La moda genderless permite vestirse con atuendos tradicionalmente masculinos o femeninos, que pueden incluir ropa, accesorios, maquillaje y peinados.

Los hombres con faldas y vestidos ya no son un espectáculo inesperado en el mundo de la moda. Los hombres ahora pueden expresar su feminidad en diferentes estilos de ropa. Del mismo modo, las mujeres no se limitan a su género cuando se trata de ropa.

La ropa ya no es una herramienta por la cual se define lo que es un hombre o una mujer, es, simplemente, algo que te pones porque te gusta cómo te queda y cómo te sientes llevándola.

CONSEJITOS!

Chaleco de punto



El chaleco de punto es una de las prendas que ha vuelto con fuerza a los escaparates de moda. Una forma de usarlo, muy repetida por estrellas e influencers de moda es usarlo sobre una camisa blanca 'oversize' a modo de minivestido y añadir unas botas altas (ya sean de tacón, con suela 'track', de agua, o de estilo 'cowboy'). Otra opción más clásica es llevarlo sobre un budo de cuello alto acompañado de unos jeans o pantalones de vestir.

Bolso con plumas



Quizás las plumas te enamoran pero no como para lucirlas dentro del look, aunque ahora están muy in; sin embargo si no eres muy audaz a la hora de usarlos nada mejor que llevarlas en un bolso.

Un complemento muy fantástico que puedes combinar con un look más formal y que de inmediato le dará un toque femenino y divertido a tu atuendo, atrayendo todas las miradas hacia él.

Un bolso de plumas es la prenda ideal para realizar cualquier look!

LO INN



La modelo luce un elegante vestido de fiesta en color verde esmeralda, uno de los tonos preferidos de la temporada para eventos de gala. Destaca los apliques de flores sobre el tul.

Diego Palacios cuenta las aventuras de su abuelo en tres idiomas

Libros trilingües

“Contemos 1, 2, 3 en la Amazonía” y “Las Aventuras del Doctor Sacha en la Amazonía” son dos libros trilingües de Diego Palacios Vivar, ilustrado por René Cabrera.



René Cabrera (I) y Diego Palacios

Diego Palacios es odontólogo, especialista en maxilofacial. Se desempeña como docente de la Universidad Católica, en la Facultad de Odontología, está vinculado a la Investigación y miembro del programa de Labio y Paladar Fisurado. Además, ejerce su profesión en consulta privada y en la Fundación Hogar del Ecuador.

Por varios años, la familia de Diego tenía la iniciativa de llevar más allá las historias que narraba su abuelo Efraín Palacios Serrano y escribir un libro. “La idea era que la nueva generación conozca estas aventuras”, cuenta Diego Palacios.

Para que este sueño se convierta en realidad, Diego recopiló las historias y se reunió con su amigo René Cabrera, con quien coincidió en obras de títeres y teatro durante la adolescencia. Al estar pensado en un libro para niños se dio fuerza a la ilustración, en la que René destaca por esta habilidad.

Los libros están pensados para niños de dos edades:



de 0 a 3 años, en el que cuenta los números en español, inglés y kichwa, presentes en figuras, personajes y animales en la selva; de 3 a 5 años, con una mezcla de las aventuras de Efraín Palacios en el Oriente.

Su nieto Diego relata que Efraín es el tercero de 14 hermanos, graduado de médico en el año 1956, con



una especialidad en Medicina Tropical. “Los libros narran la historia de cómo llegó al Oriente, limitaciones, retos, incorporando la aventura”, explica.

Además, Diego incorporó el idioma kichwa que se convirtió en una necesidad de aprender cuando visitó varias comunidades indígenas. “El nieto traducía al abuelo... Eso me impulsó a estudiar un semestre de este idioma”, señala.

Por medio de los libros trilingües se impulsa a las personas a descubrir esta lengua, que es parte de la identidad en Sudamérica. “El español es nuestro idioma diario, el inglés es el idioma universal y el kichwa es parte de nuestra cultura”, agrega.



Los libros están disponibles en Soi Ópticas y las farmacias Sinai. El costo es de 10,00 dólares. El libro digital ha llegado a Estados Unidos, Colombia y Perú. Los interesados en adquirir pueden comunicarse al número 099 852 7944.

Dentro de los proyectos está la presentación de un tercer libro “El Monstruo de las Caries” de la odontóloga Marita Pariona y “Las Aventuras del Condorsaurio” del arquitecto y dibujante René Cabrera.

Texto y fotos: Fernanda Ramón y cortesía



La presión social en los jóvenes

La presión social se define en esa incapacidad que una persona tiene para mantener sus creencias y opiniones.

A medida que crecemos tanto física como mentalmente, las influencias externas comienzan a jugar un papel mayor en nuestras vidas; con esto se dice que la presión social comienza a tener un impacto positivo y negativo. La presión social se define en esa incapacidad que una persona tiene para mantener sus creencias, sus opiniones, ya sea ante la presión de otras personas o la presión de grupo (Castro, 2019).

Los diferentes estudios en el campo de la psicología social pueden comprobar cómo una persona llega a cambiar sus propios pensamientos, principios, actitudes y comportamientos, al momento en el que es consciente que el grupo al que pertenece tiene un parecer diferente (Krause, 2021).

Para el psicólogo Andrés Carillo, como seres humanos, estamos marcados por los patrones sociales y cuando llegamos a un punto de la vida en donde no cumplimos dichos patrones, se genera la angustia, que hace compararnos con los demás, al ver que no estamos logrando los mismos objetivos. En respuesta a ello, se suma el temor al rechazo y, por ende, el miedo a

quedarse estancado, sin cumplir esas necesidades marcadas por la sociedad.

Otras causas de la presión social explicadas por el psicólogo Nahum Montagud Rubio y que llegan a tener gran poder sobre las personas son: inseguridad personal, autoestima baja, conflictos con la personalidad, deficiencias en el aspecto físico, sentimiento de inferioridad, falta de motivaciones, necesidad de reconocimiento, dificultad para relacionarse, sensación de rechazo social y carencia de afecto. La necesidad de satisfacer a la sociedad es tanta que, incluso, la persona tiende a carecer de pensamientos propios o sus opiniones comienzan a tornarse más superficiales.

Sin embargo, desde el punto de vista positivo, la socialización da la oportunidad de conocer a nuevas personas con diferentes puntos de vista, lo que le ayudan a crecer y conlleva a la valentía, ya que al escuchar diferentes opiniones puede discernir y llegar a su propia conclusión o decisión de lo que quiere, le gusta o lo que considera bueno o malo (Nemours Teens Health, 2015).

La OMS (2018) define a la salud como un bienestar mental, físico y social; es decir, establece que salud mental es tener un bienestar en donde la persona sea capaz de cumplir y realizar sus actividades, al igual que confrontar al estrés de cada día.

Por lo tanto, lo que se recomienda es tener un equilibrio en la vida, es decir, mantener una estabilidad en campos como: sentimientos, emociones, reaccionar de manera moderada ante diferentes estímulos externos y al igual que tener control de los impulsos (Díaz, y otros, 2020). Lograr una salud mental en equilibrio, nos beneficia no solo personalmente, sino nos favorece a una convivencia de manera saludable con nuestro entorno; también nos ayuda afrontar las presiones, ya que nos hace sentir seguros sobre nuestras propias decisiones, nuestra felicidad y el bienestar de los demás (NNM).

El cariño y cuidado que
recibes de tus hijos, son
GIROS
que te tocan.



Este Día del Padre recibe
tus giros del exterior en tu
cuenta de Banco Pichincha
y participa en el sorteo de:



4 motos
eléctricas



8 TVs 42"

 **BANCO
PICHINCHA**

En confianza.

* Aplican condiciones.
Promoción válida del 15 de abril al 30 de junio de 2022.
Más información en www.pichincha.com