



ENTREVISTA | Pag. 5

Johanna Rodas

Beneficios de la lecto escritura

3

El rubor necesario en el maquillaje

4

Faldas para todos los gustos

8

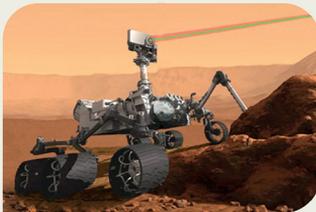
¿Cómo desconectar en vacaciones?

ellas & ellos

VIDA EN FAMILIA

NASA prevé traer las primeras muestras de Marte en 2033

La NASA se fijó para 2033 la tarea de traer las primeras muestras de Marte que está recogiendo el rover Perseverance, una compleja misión para la que tendrá que enviar otros robots, incluidos dos nuevos helicópteros. En el marco del Programa de Retorno de Muestras de Marte se espera enviar al planeta rojo en el otoño de 2027 el robot Earth Return Orbiter, de la Agencia Espacial Europea (ESA), que también participa de este programa. En el verano de 2028 hará lo mismo el módulo de recuperación de muestra de la NASA (Sample Retrieval Lander), que cargará el pequeño cohete Mars



Ascent Vehicle, de unos 3 metros de altura (10 pies), así como el brazo robótico de la ESA Sample Transfer Arm.

Microsoft lleva Excel a Teams y permitirá la edición colaborativa online



El gigante estadounidense del software Microsoft anunció Excel Live, un nuevo producto que permitirá a los usuarios trabajar en la popular hoja de cálculo de manera colaborativa con colegas y socios a través de videollamadas de Teams. La firma con sede en Redmond (Washington) emarcó la novedad en su nuevo concepto de marco fluido ("fluid framework", en inglés), la idea de que los usuarios deben poder trabajar conjuntamente en tiempo real desde diferentes espacios. El objetivo es que distintos usuarios en diferentes lugares puedan compartir una misma previsualización del documento en el que se está trabajando que refleje de manera inmediata cualquier cambio y actualización sin cortar en ningún momento la continuidad.

Tres juegos de puzles para Android

Los juegos con puzles que permiten ejercitar el ingenio durante varios minutos y pasar un buen rato.

- Vectronom es un juego de puzles en el que eres un cubo que ha de completar diferentes niveles que van cambiando a ritmo de la música y que, además, están llenos de color lo que hace que sea un juego espectacular y divertido.
- The Room: Old Sins es uno de los mejores juegos de puzles de Android. Entre sus diferentes bondades está el conseguir meterte de lleno en una atmósfera opresiva la cual va aumentando la tensión hasta que resulta casi imposible soportarlo.
- Monument Valley II es uno de los juegos más aclamados, tiene absoluta-



mente todo lo necesario para ser una apuesta segura en cuanto a la diversión.

INFOTECH

USO RESPONSABLE DE LA TECNOLOGÍA



The Line, una urbe de ciencia ficción

Es una urbe de ciencia-ficción, pero ya se está construyendo en el desierto de Arabia Saudí. The Line, una ciudad de 9 millones de habitantes construida dentro de un muro de espejos de 170 Kilómetros de largo, que no tendrá coches ni carreteras, es una propuesta completamente diferente. Tiene a su disposición un fondo de 500.000 millones de dólares para hacerla realidad.



Empleará energías renovables y se autoabastecerá de agua y electricidad. La megalópolis tendrá diferentes niveles: una capa superior para salir al exterior, pasear, relacionarse o ir a trabajar. Un nivel central residencial, y el nivel inferior en donde una

especie de Hyperloop se convertirá en el único sistema de transporte. Dispondrá de un microclima fresco y saludable gracias a la vegetación interior, y a que los espejos exteriores repelen los rayos de sol, y con ello el calor.

El rubor



El rubor o blush es imprescindible en cualquier maquillaje, su función principal es brindar color y definir la estructura del rostro. Con su aplicación damos luz al rostro, disimulamos, resaltamos o modificamos el pómulos y cambiamos ópticamente la forma del rostro.

Para saber en qué zonas es conveniente aplicar el rubor, es necesario en primer lugar identificar la forma de tu rostro y el color que más te beneficie.

Según la forma de tu rostro:

- **Redondo:** siguiendo el hueso del pómulos en sentido diagonal y luego en la base de la barbilla.
- **Triangular:** sobre los pómulos en forma diagonal, en la base de la barbilla, en los lados laterales del mentón y a la altura de la sien.

• **Cuadrado:** rozando el hueso del pómulos, en sentido horizontal y luego en las zonas laterales del mentón.

• **Alargado:** sobre los pómulos en forma diagonal y en la base de la barbilla.

La aplicación del blush se debe hacer una vez colocada la base de maquillaje y los polvos compactos. Usa una brocha grande o mediana y deslízala sobre el producto.

Si quieres intensificar un poquito más el tono, puedes tomar nuevamente un poco de rubor y acentuar.

Es muy importante que uses una brocha grande o mediana para que el efecto sea más natural.

Si te excediste con el color puedes limpiar la brocha y difuminar suavemente o aplicar un poquito de polvos compactos para atenuar.

Tipos y color

Este maquillaje viene en diferentes presentaciones, ya sea en polvo, crema, gel, mousse o en forma de bolitas.

Como una guía rápida para elegir el color debes saber que a las pieles claras, los tonos rosados claros les van muy bien. Para las pieles de tono medio los rubores en color rosa oscuros, fucsias y anaranjados con reflejos dorados son ideales. Para las pieles más morenas se sugieren utilizar los tonos teja, dorados oscuros y terracota.



Esponja de mar natural

Estas esponjas naturales, por su tamaño y suavidad, son especialmente indicadas para el cuidado del rostro y piel. Al masajear con ellas estimulas las células de la piel y la circulación. Antes de su utilización se aconseja aclarar la esponja, ya que puede contener restos marinos. Luego de usarlas debes enjuagarla con abundante agua hasta eliminar totalmente el jabón y dejar secar en contacto con el aire.



La biotina o vitamina H, B7 o B8

Esta es conocida como la vitamina de la piel, cabello y uñas. La biotina es una de las vitaminas que más contribuye al crecimiento del cabello, ya que ayuda a mantener el pelo fuerte, sano y en constante desarrollo y crecimiento. Esta vitamina te ayudará a reforzar el cabello y a mantenerlo en condiciones normales. Te aporta más elasticidad y menos rotura del cabello y mejora la salud de las raíces y los folículos aumentando los niveles de oxigenación. Frena su caída del cabello y aporta vitalidad y volumen al cabello.



Exfoliáte!



Como complemento a la limpieza diaria, intenta exfoliar tu piel dos o tres veces por semana. Puedes hacerlo con un producto especializado o con alguna mascarilla casera. Exfoliarla con regularidad te ayudará a preparar la piel para el afeitado y a evitar que los pelos se queden enterrados, además de que hará lucir tu piel sana e hidratada. También es recomendable que por lo menos dos veces al año acudas a un centro de estética o donde un especialista para que te realicen una limpieza de cutis profunda.

Faldas para todos los gustos



CONSEJITOS!

Verde oliva



Es un color que regresa a ser uno de los favoritos de la temporada, transmite tranquilidad y genera equilibrio en el look.

Es un color neutral, lo puedes usar con tonos más vibrantes y metalizados, realizando un contraste o manejando una misma gama de color. Combina muy bien con tonos azulados (claros y oscuros), el blanco, el negro, el dorado y los tonos tierra.

Si eres más audaz también lo puedes combinar con tonos burdeos, rosados tanto palidos como fuertes e incluso con el rojo.

Las faldas son prendas super femeninas que nos permiten crear hermosos 'outfits' para diferentes ocasiones, pero existen parámetros para llevarlas de una manera recatada sin dejar de verte moderna.

Aquí te presentamos algunos NO para estas prendas:

- **Demasiado cortas:** Lo primero que se trata de evitar en la moda modesta es el uso de faldas cortas o mini faldas. el largo adecuado de la falda deber ser por lo menos de unas 4 pulgadas por encima de la rodilla, si eres de baja estatura, y si eres una persona alta puedes llevarlas justo por la rodilla.
- **Demasiado ajustadas:** Al estar demasiado ajustadas, las faldas pueden remarcar incluso áreas que normalmente no deseamos resaltar como el abdomen o las caderas muy anchas.
- **Faldas con aberturas:** Es importante tener cuidado en el lugar donde están las aberturas y también el largo de estas para evitar mostrar demasiado.
- **Demasiado transparentes:** Si la tela se transparenta tanto que se marca la ropa interior, entonces no es aconsejable usarlas.
- **Demasiado largas:** la prenda jamás debe arrastrarse por el suelo, lo ideal es llevarlas justo por encima del calzado o justo a ras.
- Las faldas largas son aconsejables para las mujeres con mayor estatura. De este modo, la longitud de las piernas resalta todavía más con una bella falda que les de estilo. Por el contrario, si una chica de baja estatura se coloca una falda que sobrepase las rodillas, el resultado no será el deseado. Para ellas, son más bien recomendables las faldas tres cuartos o, mejor aún, las cortas.

Maluma, energía creativa a la moda



El cantante colombiano Maluma llevó toda su energía creativa al mundo de la moda para enviar un mensaje de inclusión y libertad con una colección para la marca de ropa GEF, que diseñó junto a niños y jóvenes de su fundación. Juan Maluma, se movió como pez en el agua en el rol de diseñador. Le dio vida a una colección conectada con la tendencia "genderless" (sin género) para propiciar que el público cree estilos urbanos y confortables con prendas como joggers, hoodies, camisetas y distintos accesorios.

LO INN



La modelo luce un hermoso vestido creación de la diseñadora italiana Francesca Liberatore. Un diseño sobrio, elegante y super femenino.



Johanna Rodas

La importancia de la lecto escritura en los niños



Johanna Rodas Mora tiene 36 años y es la directora de Amawta Centro Psicopedagógico, un espacio hace 13 años en la ciudad. Aunque es ingeniera comercial de profesión, siempre tuvo inclinación por la enseñanza con niños y jóvenes.

Mientras Johanna estudiaba la universidad inició el sueño de abrir el centro. A través del tiempo se capacitó en temas afines a la enseñanza educativa y su proyección es estudiar Psicología.

Amawta, una palabra Kichwa que se traduce a sabiduría, es la esencia de este espacio en un intento de rescatar lo tradicional y propio de nuestra cultura.

En este periodo vacacional incentivan a reforzar la lecto escritura en los niños. A criterio de la profesional, los padres muchas veces aplican el método tradicional de enseñanza y desconocen que los más pequeños tienen su metodología de aprendizaje.

"La lectura y escritura va de la mano con las matemáticas, por ello es importante reforzar desde las bases", explica Johanna Rodas.

La capacitación y formación que tienen los docentes les permite trabajar con niños y se ha conseguido que aprendan a leer a partir de los 4 años en adelante. "Es importante que el aprendizaje sea a través del juego, dinámicas y hojas de trabajo", da a conocer la directora del centro.

Los cursos de lecto escritura son recomendados en todo el año lectivo y se trabaja con niños desde los 5 años. Son dos horas diarias de trabajo y se vinculan hasta con niños de 8 años. Son varios materiales didácticos los que se utilizan para el aprendizaje en clases de grupos reducidos.

Una recomendación para los padres en este periodo vacacional es que incentiven a los niños a leer y dejen los artefactos electrónicos. Uno de los libros recomendados para los niños es El Principito y para los más pequeños el Nacho o el Patito Lee.

De igual manera, Johanna hace un llamado a compartir tiempo entre padres e hijos y aprovechar este espacio juntos con la lectura. "Se debe tener mucha paciencia porque los padres se convierten en esos guían que necesitan los pequeños", indica. Inclusive recalca que cada niño tiene una forma distinta de aprender, por ello la necesidad de visitar a profesionales en caso de requerir ayuda en los reforzados.

El aprendizaje de los niños por las clases virtuales se convirtió en un reto para los docentes, padres de familia y los propios estudiantes. Para muchos niños resultó difícil formular oraciones y han necesitado de reforzados.

Los padres que deseen consultar sobre este o más temas pueden escribir a Amawta en Facebook e Instagram.



Dejar los aparatos, sugiere estudio que evidencia el placer de pensar

El tiempo que una persona permite a su mente divagar puede ayudarle a resolver problemas, realza su creatividad y le ayuda a encontrar sentido en la vida, según un estudio divulgado por la Asociación Estadounidense de Psicología que recomienda dejar a un lado tanto aparato.

"Los humanos tienen una capacidad asombrosa para sumirse en su propio pensamiento", dijo Aya Hatano, de la Universidad de Kyoto (Japón) y autora principal del estudio.

"Nuestra investigación indica que los individuos tienen dificultades para apreciar cuán absorbente puede ser el pensar", añadió. "Ello podría explicar por qué la gente prefiere ocuparse con aparatos y otras distracciones en lugar de tomarse un tiempo para la reflexión y la imaginación en la vida diaria", complementó.

Los investigadores realizaron una serie de experimentos con 259 participantes y compararon las predicciones de cuánto estas personas disfrutaban,

simplemente, el sentarse y pensar, con su experiencia real al hacerlo.

Con las conclusiones de los experimentos a la vista, el equipo de Hatano encontró que la gente disfruta el tiempo pasado con sus pensamientos significativamente más de lo que esperaban.

La conclusión fue válida en la variedad de experimentos en los cuales los participantes se sentaron en una sala de conferencias vacía, o en un área oscura sin estímulo visual, ya fuese que los períodos fueran de tres a veinte minutos.

En una variación de los experimentos, los investigadores pidieron a los participantes que informaran su grado de goce a mitad de camino de la tarea, en lugar de esperar a que terminara.

En todos los casos, los participantes indicaron que disfrutaban el pensar más que lo esperado. En una escala de cero a siete grados, en promedio, los participantes calificaron su nivel de disfrute entre

tres y cuatro.

Kou Murayama, de la Universidad de Tubongen en Alemania y uno de los autores del estudio, señaló que estos resultados tienen una importancia especial en nuestra era de sobrecarga de información y el acceso constante a las distracciones.

"Ahora es extremadamente fácil el 'matar el tiempo'", apuntó. "Ya sea que uno va en el ómnibus o en camino al trabajo, uno puede revisar su teléfono en lugar de sumirse en su propio pensamiento libre, porque uno predice que el pensar es aburrido".

"Pero si esa predicción es errada, uno pierde la oportunidad de relacionarse consigo mismo sin tales estímulos", dijo Murayama.

El artículo destaca que en estos experimentos no se les pidió a los participantes que calificaran el pensar como una tarea extremadamente agradable, sino simplemente si era más agradable que lo que pensaban que sería. (EFE)



¿Sabes cómo desconectar en vacaciones?

Consejos para desconectar en vacaciones

Durante el año solemos acumular estrés y cansancio debido a las altas cargas de trabajo. Por ello, si te sientes agobiado, tomarse unas vacaciones es clave para desconectar y mejorar nuestra salud.

Los periodos de descanso contribuyen a liberar el estrés y la tensión acumulada por la rutina y, al mismo tiempo, permiten también mejorar en otros aspectos importantes para la salud como es el sueño.

Además, las vacaciones ayudan a conseguir un mayor estado de felicidad gracias a la liberación de dopamina por parte de nuestro cuerpo.

La dopamina es una molécula, presente en el cerebro, que se produce en nuestro cuerpo de manera natural. Se suele vincular al placer y sensaciones positivas como la alegría, el bienestar y la euforia.

Además, con relación a lo anterior, el simple hecho de esperar una futura 'recompensa' como son las vacaciones puede llegar a ser más gratificante que el propio periodo de descanso.

Las vacaciones también pueden contribuir a la mejora de ciertos síntomas de malestar psicológico como la ansiedad y reforzar nuestra salud.

Tener tiempo libre es importante porque permite desconectar de las rutinas y dedicar tiempo a aquello que nos gusta y nos hace sentir bien.

- Desconecta de la tecnología y modera el uso del teléfono. Abusar de la tecnología puede generar ansiedad y dificultar la conciliación del sueño y la relajación. Utilizar aparatos electrónicos una hora antes de dormir puede disminuir la calidad del sueño en un 36%. Por ello, es recomendable limitar la tecnología a días concretos en vacaciones.

- Disfrutas de tus hobbies. Numerosos expertos concuerdan en los beneficios psicológicos de hacer lo que más nos apetezca. Leer, practicar deporte o viajar puede prolongar el estado de felicidad por más tiempo.

- Cierra el trabajo pendiente antes de vacaciones. Es muy recomendable iniciar el periodo estival sin gestiones pendientes para poder desconectar adecuadamente. Dejar todo el trabajo organizado facilitará la relajación en nuestras vacaciones.

- Disfruta de tus seres queridos sin horarios. Compartir tiempo con familia, amigos y seres queridos resulta muy positivo para nuestra salud física, pero sobre todo, mental. Las vacaciones son el mejor momento para eliminar las prisas y bajar el ritmo.

Cortitos

¿Cómo se deben cocinar las verduras?



Se deben consumir cinco raciones de verdura y fruta al día. No obstante, hay que comer mínimo una ración de verduras sin cocinar, es decir, crudas. De esta manera, se aprovecharán todas las vitaminas y minerales que se eliminan al cocinarla en cocciones. Si se va a cocinar, se deberían elegir técnicas culinarias que eviten la pérdida de nutrientes como el horno y el vapor. Si se hierven los vegetales, se puede utilizar el agua de la cocción, ya que muchos nutrientes quedan disueltos en ella.

Limpieza de tus plantas de interior



Las plantas también necesitan una serie de cuidados para mantenerlas limpias y relucientes.

- Quizás no haga falta decirlo, pero debes retirar las hojas secas que caigan en la tierra de la maceta.
- Con el paso de los días, las hojas de tus plantas acumularán polvo. Puedes retirarlo suavemente con un paño humedecido en agua. Tu planta ganará más luminosidad y podrá respirar sin dificultad.
- Si tus plantas son de hoja pequeña, lo más apropiado será pulverizarlas y sacudirlas con cuidado para eliminar la suciedad.
- Si quieres presumir de unas hojas brillantes, puedes vaporizarlas con una mezcla de agua y un poco de vinagre. Se trata de un limpiador ecológico y económico para tus plantas.