

ellas&ellos

VIDA EN FAMILIA



ENTREVISTA | Pag. 5

EDMANUEL DUGARTE

Una pizza artesanal con un sabor único en "J&B"

3 Consejitos de belleza

4 Vuelven los metalizados en la moda

6 Relación padres e hijos: creencias erróneas

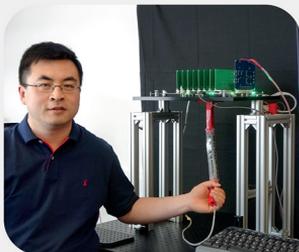
La IA para "espionar" el mar

¿Lo que habría dado Jacques Cousteau por esto! El explorador francés se habría extasiado con todo lo que la tecnología le permitiría hacer sobre el conocimiento de la vida marina. Hoy en día, gracias a la combinación de algoritmos y herramientas, la inteligencia artificial (IA) hace que un grupo de biólogos y científicos puedan identificar una gran cantidad de especies que habitan en los mares. El Programa para el Medio Ambiente Humano de la Universidad Rockefeller de Nueva York lleva décadas sumergiendo micrófonos en los océanos para captar e identificar los sonidos de la fauna acuática, pero con la IA



todo esto ahora es mucho más fácil. Hasta tienen ya una recopilación denominada Biblioteca Global de Sonidos Biológicos Submarinos (Glubs).

"Piel electrónica" para que los robots sientan como humanos



Investigadores de la Universidad de Edimburgo han creado la primera piel electrónica inteligente, que acerca las máquinas a los humanos al proporcionarles un sentido de su propio movimiento, percepción del espacio y una respuesta a los estímulos externos similar a los seres vivos. Liderados por los doctores Yunjie Yang y Francesco Giorgio-Serchi, los científicos de la universidad escocesa han conseguido desarrollar una tecnología mediante sensores que permite replicar la capacidad de los seres vivos de percibir o sentir su propio movimiento corporal, denominada propriocepción. Con si de un sistema nervioso se tratase, "con los diferentes conjuntos de electrodos localizados en la superficie del robot podemos capturar la información de movimiento y deformación en diferentes posiciones", explica el doctor Yang.

Una sudadera para engañar a cámaras de reconocimiento

Investigadores de la Universidad de Maryland (EE.UU.) han creado una sudadera o, como bromean ellos, una "capa de invisibilidad" para pasar desapercibido ante las cámaras de reconocimiento. Esta "capa de invisibilidad" es en realidad una sudadera con un estampado creado mediante algoritmos que tiene por objetivo poner a prueba la "debilidad de los detectores de personas", explicó a EFE Tom Goldstein, quien lideró el proyecto. El investigador confesó que, pese a tratarse de un jersey, el nombre viene por su pasión por la saga Harry Potter, ya que a su "fan interior" le gusta la idea de una capa de invisibilidad. Para llegar al diseño de la prenda, el algoritmo examinó cientos de miles de imágenes de personas y



calculó un patrón de píxeles, impreso en la sudadera, que sirve para desactivar la identificación de los detectores.

Así se construye una contraseña robusta

"En el bar de Juan ponen tapas grandes a 3 euros" es una frase muy fácil de memorizar; pero eligiendo la primera letra de cada palabra resulta "EebdJptga3€", lo que puede proporcionar al usuario de internet una contraseña prácticamente indecifrable porque incluye todo lo que los expertos aconsejan: letras mayúsculas, minúsculas, números y algún símbolo especial.

Puede ser también una frase que tenga sentido y significado para el usuario -y sólo para él-, o el título de una canción y variar algunos caracteres para convertirlos en números, o elegir una que ya los incluya: "19 días y 500 noches" puede convertirse en la inpegunabla "¡19DíasY500Noches!" utilizando mayúsculas y admiraciones.

Varias empresas del ámbito de la informática y la ciberseguridad quieren generar conciencia a los usuarios sobre la importancia de usar métodos robustos para garantizar una identificación inequívoca.

Los delitos y fraudes por internet se han multiplicado durante los últimos años y a pesar de eso las contraseñas más utilizadas en el mundo siguen siendo "123456", "password" o "qwerty" -una de las secuencias más naturales y obvias en el teclado-.

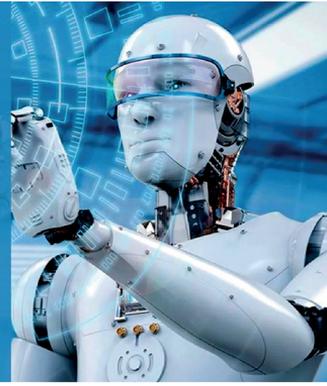
La recomendación principal de los expertos para que la contraseña sea robusta es que sea larga y completa (al menos ocho caracteres, aunque algunos aconsejan hasta 14) y evitar siempre los datos más fáciles de recordar y de adivinar, como las fechas de

nacimiento, las iniciales, palabras comunes, números de teléfono, el nombre de la mascota, el equipo favorito o las iniciales de todos los miembros de la familia.

Ruth García, técnico de Ciberseguridad para Ciudadanos del Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE) -da un consejo práctico: hacer uso de reglas mnemotécnicas y recurrir a una frase fácil de recordar pero que incluya letras mayúsculas, minúsculas y números; y cita como ejemplo "MIPerrón-sUnBulldogGrande!", que es "fuerte y fácil de recordar". (EFE)

Una brigadIA contra el fentanilo

No. Aún no vemos un grupo de androides T-1000 desperdigados por las calles combatiendo a narcotraficantes, pero puede ser que para allá vayamos. En EE.UU. se anunció que se comenzará a usar IA para combatir el tráfico de fentanilo hacia el país. Softwares especiales serán alimentados con toda la información necesaria para que la IA, con datos ciertos, genere modelos de lucha contra los fabricantes y distribuidores de fentanilo. El fentanilo llega al país norteamericano principalmente desde Asia y causa más de 100.000 muertes al año. Hay grandes usos para la IA como este, que permitirá salvar vidas.



Para uñas quebradizas

Si tenemos las uñas quebradizas puede ser que hayamos abusado de algún esmalte de gel o simplemente, que no tengamos las uñas muy fuertes, antes de nada recuerda que la buena alimentación es clave para mantener sanas las uñas. Un remedio casero es mezclar una cucharita sopera de Aloe vera y aceite de oliva en un bol, con unas tres gotas de aceite de oliva virgen. Después, cogemos un disco de algodón y nos lo pasamos por las uñas, dejando que se absorba la mezcla.



Cada cuánto lavar el cabello?



Lava el pelo a diario o en días alternos. Dependiendo del tipo de cabello y del estilo de vida que lleves. Si tu cabello tiene tendencia grasa y si eres fan del deporte y los practicas a diario; debes lavarlo a diario. En cambio si el pelo es normal o seco, podría ser un día sí y uno no. Como el lavado es frecuente, recomendamos usar productos lo más suaves, naturales y respetuosos posibles. Además, al menos una vez a la semana es aconsejable que hidrates el cabello con usando un acondicionador.

Consejitos DE BELLEZA

Aquí te presentamos algunos consejos de belleza dados por expertos para vernos y sentirnos bien todo el tiempo:

- Exfoliarse dos veces por semana en el cuerpo, tanto en la espalda como por el escote, brazos y demás; esta acción es necesaria para eliminar la piel muerta. Lo ideal es hacerlo cuando te duchas y no hacerlo de manera brusca; para ello puedes adquirir esponjas exfoliantes y productos adecuados.

- Utiliza una mascarilla un par de veces por semana, pero no más de 3. Si tienes la piel sensible, evita utilizar una mascarilla fuerte. Con su aplicación tendrás un rostro más limpio y libre de grasa e impurezas.

- Humectación: mantener humectado tanto el cuerpo como el rostro es vital. Si quieres tener la piel hidratada, lo ideal es que te apliques la crema siempre después de la ducha. Es el mejor momento ya que la piel se encuen-

tra totalmente limpia y no tiene grasa. aplica crema corporal y facial, para conseguir los mejores resultados en ambas zonas del cuerpo (no te olvides del cuello).

- Utiliza productos adecuados: primero debes identificar tu tipo de piel y cabello y basada en eso adquirir los productos idóneos para tus necesidades.

- No exageres con el maquillaje: recuerda que siempre menos es mas así que evita maquillarte de manera exagerada.

- Aceites y tratamientos capilares: jamás descuides tu cabello, aplica con frecuencia mascarillas capilares y aceites en las puntas para tenerlo sedoso e hidratado. Si usas instrumentos de calor recuerda colocar siempre un buen protector de calor. Jamás duermas con el cabello mojado. Utiliza de preferencia shampoo libre de sulfato ya que este reseca la cutícula del cabello.

Protector solar

El truco para mantener la piel sana y sin manchas es usar un buen protector solar, que debes re aplicar cada 3 o 4 horas, dependiendo de las condiciones. Úsalo en rostro, cuello, también en manos y brazos si están expuestos al sol.

Para el rostro invierte en un buen protector solar de consistencia ligera, puede ser con o sin color, según tu preferencia. Muchas mujeres han dejado de lado la base hoy por hoy para usar este producto con color!



Fuera ojeras

Para que desaparezcan las ojeras de tu cara, corta un pepino crudo en rodajas y pónelas en los ojos cerrados. Deja las rodajas ahí durante unos diez minutos mientras te relajas. El pepino tiene propiedades desinflamatorias y astringentes que te ayudan con los ojos enrojecidos. Repite este proceso saltando un día y pronto verás los resultados!



Vuelven los metalizados en la moda

De convertirse en la insignia de Paco Rabanne desde los años 60 hasta trufar las colecciones actuales de Gucci, Isabel Marant y Dries Van Noten o ser la apuesta estilística de Beyoncé en su último álbum, los acabados metalizados son una tendencia sempiterna que arrasa dentro y fuera de las pasarelas.

"Este tipo de trajes siempre funcionan, y más con grandes artistas. Nunca pasan de moda porque son prendas vanguardistas y arriesgadas", explica la diseñadora dominicano-libanesa Giannina Azar, modista de Gwen Stefani y Madonna y creadora de la pieza metalizada que Beyoncé luce en la portada de su último álbum, "Renaissance".

Bautizado por Coco Chanel como "el metalúrgico de la moda", Paco Rabanne trazó en los 60 la estela hacia convertir materiales imposibles como el metal y las cadenas en una materia prima más para la moda. Y lo hizo de forma icónica: desde el vestuario del filme "Barbarella" vistiendo a Jane Fonda hasta ser modisto de cabecera de Jane Birkin.

"Estos acabados funcionan porque son un material alegre y vistoso, que puede ser tanto estival como para invierno", explica Fran Marto, consagrado estilista de rostros como Linda Evangelista, Irina Shayk o Nieves Álvarez.

Aunque Rabanne falleció el pasado febrero, no lo hacía su imperio, y que sentó las bases de una forma de entender moda que dejaba a un lado las agujas para abrir camino a las tenazas y a materiales y texturas nuevos. (EFE)



LO INN



Guadalajara (México). - Un modelo presenta prendas de la colección "Review" del diseñador Alfredo Martínez durante una exhibición parte del Mercedes Benz Fashion Week, realizado en Guadalajara, Jalisco (México). (EFE)

CONSEJITOS!

Chaqueta de cuero



La prenda de cuero más popular quizá sea la chaqueta. Tenerla en color negro te permitirá crear una infinidad de looks. Úsala con un outfit completamente negro para verte equilibrada. También para darle protagonismo puedes contrastarla con un color claro y/o neutro. El más indicado es el blanco, ya que resalta el negro a la perfección. Las prendas de cuero son ideales para quienes no tienen miedo a innovar y atreverse. Invertir en una prenda de piel llamativa te hará destacar al instante.

Deshazte de tu ropa vieja



Carolina Herrera una de las diseñadoras más reconocidas, recomienda deshacerse de la ropa que usabas cuando eras joven. "Cuando creces, no puedes seguir usando lo que usabas cuando eras joven. Ya lo hiciste. La moda es algo mágico y está cambiando todo el tiempo, así que tú también debes cambiar", dijo. Recomienda además dejar de lado el negro. Este dice, es el color más "seguro", el que va con todo y para cualquier ocasión, pero asegura que es lo peor que puedes usar. "Las mujeres mayores creen que usar negro es lo más seguro. Pero es muy aburrido, se convierte en un uniforme. por la noche está bien—un pequeño vestido es fantástico—pero durante el día, usa color. Es mucho más halagador", dijo.

Una exclusiva pizza artesanal de Edmanuel Dugarte

Pizzería "J&B"



Edmanuel Dugarte es un apasionado por el deporte como el andinismo y ciclismo, pero también es un hábil cocinero dedicado a la elaboración de pizzas.

Su vinculación a la cocina se dio en Mérida, Venezuela,



su ciudad de nacimiento. Ahí conoció a varias personas y una de sus amistades recomendó su nombre para laborar en una pizzería en Cuenca. "Conocía de mis habilidades en la cocina y me ayudó a llegar a la ciudad", cuenta Edmanuel.

Su arribo hace cuatro años y de inmediato fue contratado en la pizzería. "Cuenca es una ciudad muy parecida a Mérida, con paisajes increíbles, por lo que me adapté de inmediato", sostiene.

El negocio al que llegó pertenecía a dos ecuatorianos, pero al no contar con tiempo para administrar decidieron vender la pizzería. "Yo continué laborando con el nuevo propietario por dos años, pero era un canadiense que retornó a su país", explica.

Edmanuel tuvo la oportunidad de comprar la pizzería y se convirtió en el gerente del negocio. Hace siete meses, conoció a Aurora Alvarado en una de sus travesías en bicicleta y desde ese instante es su compañera de aventuras, tanto en el ciclismo como en el negocio.



La pizzería "J&B" está ubicado en las calles Cultura Cosanga y Cultura Chirije, en Challuabamba. Su menú tiene una amplia variedad en pizzas artesanales y especialidades como calzone, focaccia, lasagna, altitas bbq y la pizza de nutella.

Su pizza es especial y se diferencia de las existentes en el mercado desde su masa y los productos de calidad. Cuentan con proveedores exclusivos y como dice Edmanuel, "en Cuenca no existe una pizza similar en su sabor". Por ello, cuenta con una amplia clientela que disfruta del menú en el local físico o realiza los pedidos al contacto 0998704813.

Aunque en la carta está la clásica Margarita, Vegetariana, Hawaina, Pepperoni o Jamón, también tiene un menú exclusivo como Gerónimo con alcaparra, champiñón, ajo, pomodoro y mozzarella, o la Bianca con queso crema, tocino, champiñón, parmesano, perejil y mozzarella. Además, existen promociones los lunes, miércoles y viernes, las mismas están disponibles en las cuentas oficiales de Facebook e Instagram de Pizzería "J&B".

La proyección de Edmanuel es abrir una sucursal para que más gente pueda disfrutar de un producto de calidad en Cuenca.

Texto y fotos: Fernanda Ramón y cortesía



Relación padres e hijos: creencias erróneas

Para la psicóloga y terapeuta Beatriz Cazorro es "urgente" descartar estas creencias erróneas y dar espacio a otras nuevas para fortalecer la relación entre padres e hijos.

En una entrevista con EFE y con ocasión de la publicación de su nuevo libro "Los niños que fuimos, los padres que somos" (Editorial Planeta), Beatriz Cazorro desgana y profundiza algunas de estas creencias erróneas de las relaciones entre padres e hijos:

Los niños se adaptan a todo

Para la psicóloga reconocer la capacidad de adaptación de los niños sería maravilloso si fuera simplemente un reconocimiento a su resiliencia, su plasticidad...pero la realidad es que la mayoría de las veces la frase refleja una excusa "para no poner el foco en el entorno al que se están adaptando y modificarlo si les resulta desfavorable".

Los niños no tienen problemas

Según Cazorro, el hecho de que parte del lenguaje de los niños sea el juego "no significa que su vida sea sencilla". Así sostiene que necesitamos entender como adultos "que lidiar con la vida, para un niño, requiere de más habilidades de las que tiene, y eso es altamente estresante" y por lo tanto necesitará tener la seguridad de que cuenta con sus padres.

Son cosas de niños

Para la terapeuta, el hecho de que ciertos comportamientos sean normales en la infancia no exime a los padres de su responsabilidad de encargarse de lo que sea necesario, bien sea supervisando, mediando o poniendo límites al conflicto.

Un cachete a tiempo no hace daño

Esta creencia errónea no advierte que, al fin y al cabo, el cachete "es una forma de violencia que no solo hace daño físico". El cachete o cachetada, explica la autora del libro, "activa nuestro sistema nervioso de modo que a partir de ese castigo estará pendiente, de manera continuada, para protegernos de otro posible daño". La mente del niño puede extraer la conclusión de que si me pegan una vez, es que me pueden pegar más, lo que conlleva un efecto dañino.

En su nueva obra aborda y analiza las experiencias pasadas en nuestra infancia, y cómo influyen en el tipo de padres en el que nos convertimos y en cómo educamos a nuestros hijos.

Y sobre todo explora el "daño" que hacen algunos mitos o creencias erróneas de las cuales ya hemos citado algunas, pero se pueden añadir otras muchas como: los niños no tienen problemas, porque refiere la autora

"tendemos a idealizar su vida".

O no lo cojas en brazos, que se malacostumbra, y lo que provoca es que "no aporta nada positivo al vínculo con ellos".

De acuerdo con la psicóloga, la neurociencia ha demostrado "el inmenso impacto que los adultos tenemos sobre los niños, pero pocos adultos somos conscientes del impacto que nuestros adultos tuvieron en nuestra infancia".

Por ello invita a los padres a viajar hasta su infancia para liberarse de falsas culpas y de creencias limitantes que entorpecen la labor como padres y más si se tiene en cuenta que "los adultos somos espejos para los niños".

Así pues, la culpa, la autoestima, la violencia, el chantaje y la sobreprotección son algunos de los temas que se tratan en esta obra en la que nos lanza algunas ideas para reflexionar sobre ellas:

- "Los padres perfectos no existen".
- "Podemos agradecer lo que tuvimos y, al mismo tiempo, reconocer lo que no han podido o sabido darnos nuestros padres".
- "Los niños son personas, sienten, desean, sufren... Es necesario que les demos la importancia que tienen y les escuchemos con empatía". (EFE)

P

Nuevo empaque y más sabor



el café como te gusta

