

ellas&ellos

VIDA EN FAMILIA



ENTREVISTA | Pag. 5

BLACK PURPLE

Una banda cuencana con proyección internacional

3

Contorno
de ojos

4

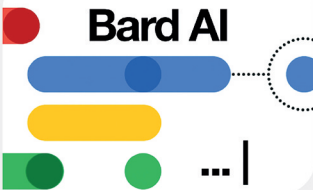
Aprende a mezclar
colores

6

Bandas juveniles
como fuente de soluciones

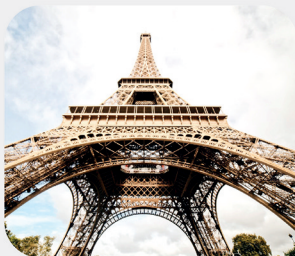
Bard pa' todo el mundo

Hasta hace pocos días Bard, la herramienta gratuita de Inteligencia Artificial (IA) de Google, era el privilegio de unos pocos que lo podían utilizar por invitación y en algunos países. Pero eso ha cambiado. Hoy millones de personas en 180 países ya pueden comenzar a utilizar Bard en sus versiones en inglés, japonés y coreano. ¿Y español no? No, hay que esperar un poco. Lo que nos dice esto es que la "guerra" de las IAs está abierta. Google está decidido a recortar la ventaja que aún le lleva Microsoft al haber comprado OpenAI y su pionero ChatGPT. Como reza el dicho, el que pega primero pega dos veces, y el golpe lo resistieron muchos... ¡ah, hola Elon Musk! Entre



las novedades que se vienen para Bard está el que dentro de muy poco no solo responderá con texto, sino que también lo hará con una imagen. Bueno: accede a bard.google.com y comience a "jugar" con esta maravilla.

Una colección de 400 videos de 360 grados de Google



Los videos de 360 grados ya tienen unos cuantos años, pero ahora cobran todo el sentido con la realidad virtual. Un video de 360 grados te sumerge dentro de la acción, especialmente si tienes unas gafas de realidad virtual, aunque no son necesarias. Estos magníficos y educativos videos están reunidos en una página especial de Google Arts & Culture, y agrupados en diferentes temáticas. Un video de 360 no tiene la cámara fija, así que puedes mirar alrededor. En una pantalla lo haces deslizando con el dedo o pinchando con el ratón. En la página de Google Arts & Culture aparecen en portada varias categorías recomendadas; son casi 400 videos de 360 grados de Google, todos con una excelente calidad, y muchos de ellos a resolución 4K, para disfrutarlos al máximo en realidad virtual.

Una barrida en Twitter

¿Están sacando gente de Twitter? No. Eso ya lo hizo Elon Musk hace algunos meses, pero lo que sí está haciendo es eliminar cuentas inactivas desde hace años. Esa acción se verá reflejada en un número menor de seguidores para muchos. Aquellos con pocos seguidores lo notarán más. La eliminación de cuentas "dormidas" traerá como beneficio, según Musk, que se dispondrá de más nombres de usuarios. Esto puede ser polémico, ya que se podría rehabilitar el usuario de empresas como la National Public Radio (NPR) de EE.UU., empresa que dejó de usar su cuenta por estar en desacuerdo con políticas como la de Twitter Blue. ¿Tiene una cuenta de Twitter "dormida"? Pues, revísala. (EFE)



ESTRENO

Estreno de cine: FAST X Primera parte

En la décima entrega de la celebre franquicia "Fast & Furious", Dom Toretto y su familia se convierten en el objetivo del hijo del capo de las drogas Hernán Reyes.

Protagonista: Vin Diesel
Dominic "Dom" Toretto

Antagonista: Charlize Theron
Cipriani

Equipo de Toretto: Jason Statham, Deckard Shaw, Michelle Rodriguez, Letty Ortiz, John Cena, Jakob Toretto

Antagonista: Jason Momoa, Dante Reyes

Director: Louis Leterrier

Escritor: Justin Lin, Dan Mazeau

Estreno: Mayo 19 de 2023

Distribuidor: Universal Studios

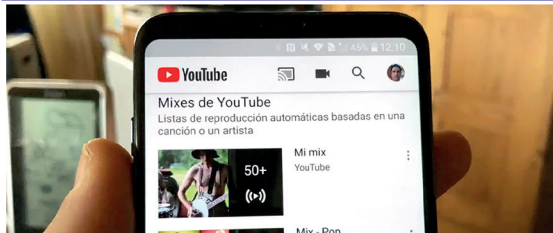
La segunda parte de esta entrega se estrenará en 2025.

Sinopsis: Esta vez el hijo de Reyes, Dante, busca vengarse (juntos como equipo principal) al hijo de Dom.

EE.UU., Italia, Brasil, Reino Unido, Portugal y la América del Sur argumentan las locaciones de este espectáculo.

Secuela directa de la quinta entrega de la saga "Fast Five" (2011) en la que el equipo de Toretto persiguió al narcotraficante Hernán Reyes.

Herramientas para descargar videos



Si alguna vez has visto un video que te ha gustado mucho y hubieras querido tenerlo en tu computadora, aquí te explicamos cómo:

Lo primero que debemos hacer es descargar dichos videos en línea para verlos sin conexión, lo que significa un buen ahorro en nuestra tarifa de datos si solemos ponerlos

cuando no disfrutamos de WiFi. Las mejores herramientas para descargar videos de cualquier página web:

- Video DownloadHelper
- 4K Video Downloader
- JDownloader
- Freemake Video Downloader
- youtube-dl

Contorno DE OJOS

La piel del contorno de los ojos es la zona más delicada de tu rostro, ya que además de los factores externos, como el sol, la contaminación o el frío, también está expuesta al constante movimiento de parpadeo y a tus gestos de expresión. Esto hace que necesite un cuidado especial y por ellos es básico que incorpores a tu rutina facial un contorno de ojos (crema) que hidrate toda la zona.

El contorno no solo ayuda a iluminar la zona de la ojera, sino que además atenúa las arrugas y las patas de gallo, pero ojo, que debes aplicarlo correctamente para aprovechar sus beneficios; aquí te explicamos cómo:

1. Lo primero es elegir el contorno de ojos que mejor se adapte a tus necesidades y a tu tipo de piel. Existen algunos para eliminar las ojeras más oscuras, otros que reducen las bolsas, las patas de gallo...
2. El momento ideal para utilizarlo es después de haber-

se limpiado la cara, justo antes de la crema hidratante. Una vez por la mañana y otra por la noche.

3. Coloca una pequeña cantidad de producto en tu dedo anular (una gota más o menos del tamaño de un grano de arroz), este dedo es el que menos fuerza tiene y por ello, con el que se ejerce menos presión en esta zona.

4. Reparte el producto alrededor del hueso que limita la cavidad ocular. Ve aplicando todo el producto alrededor del ojo, masajeando con suaves golpecitos para conseguir un efecto drenante. Pero no lo hagas con fuerza, ya que la zona del contorno de ojos es la piel más fina y sensible de toda la cara.

5. Una vez hayas seguido estos pasos, deja secar el producto a que penetre en la piel por uno o dos minutos, luego es el momento para aplicar la crema hidratante y continuar con la rutina facial.

Datitos

La piel del contorno de ojos prácticamente no contiene glándulas sebáceas ni tejido adiposo, por lo que es más vulnerable a los factores ambientales externos. Las cremas especiales para esta zona te ayudarán a mejorar la circulación y restituir el equilibrio hídrico de tu piel, a la vez que fortalecen el tejido y estimulan la micro-circulación. Con el maquillaje puedes usar un corrector en el área para potencializar la luminosidad de esta área.

El mejor exfoliante

Para el mejor exfoliante casero solo necesitamos tres cucharadas soperas de miel mezcladas con una de azúcar moreno. Una vez lo hayamos removido, frotamos la mezcla en nuestra piel y aclaramos con agua. Notarás la diferencia. Este exfoliante es ideal para manos, piernas, labios y rostro.

Tip: frota suavemente con movimientos circulares para no lastimar la piel.



Cepillar el pelo antes de lavarlo

Puede parecer un gesto menor, pero cuando la longitud de tu cabello se acerca al medio metro, debe ser algo básico. Debes desenredar el cabello antes de meterte en la ducha así no solo disminuyes las probabilidades de que se formen nudos imposibles al aplicarte el champú sino que también facilitas el desenredado posterior. Además cuando la fibra capilar está mojada tiene mucho más riesgo de rotura.



Aftershave, úsalo!!



El aftershave se debe aplicar inmediatamente después del afeitado, tras haber aclarado la espuma y otros residuos de la cara y haberla secado con una toalla limpia. Se aplica una cantidad del tamaño de una moneda de 1 dólar en una mano, luego se frota ambas manos y se distribuye en la cara de manera uniforme. Tras esto se deja secar la cara al aire y no se aplica ninguna otra crema. Este producto te otorga una sensación de suavidad y frescura, además de tener propiedades desinfectantes y procurarte un delicioso aroma.

Aprende a mezclar los colores



Saber cómo mezclar los colores es básico, puedes salirte un poco de tu paleta de colores habitual y verte bien. Aquí te indicamos algunas mezclas que te favorecerán, conoce la rueda del color y cómo usarlo.

- **Neutros:** algunos colores neutros son el marfil, nude, beige, gris... Al usar estos tonos es importante escoger los matices. Por ejemplo, si el gris tiene matices fríos, llévalo con prensas azules en lugar de rojos.
- **Monocromático:** como los morados, lavanda, lila y violeta. Son todas las sombras y tonos de un matiz de color. Lo que debes hacer es variar las sombras para verte bien.
- **Complementarios:** como el azul o salmón. Son colores ideales para crear un look de bloque de color o contraste. En la rueda del color son opuestos.
- **Triada:** por ejemplo, azul, rojo y amarillo, son tres colores que están a igual distancia entre unos y otros.
- **Análogos:** como amarillo, naranja y rojo. Son esquemas de colores que están uno al lado de otro en la rueda. Si escoges tonos naranja para la ropa, prefiere accesorios rojos y amarillos.

Recomendaciones:

- Usa la misma familia de tonos. Por ejemplo, pastel con pastel, tonos tierra con tonos tierra, etc.
- Utiliza la rueda de color para encontrar los colores complementarios, que en realidad significa opuestos. Como blanco y negro. Puedes combinar por ejemplo, un verde amarillento pálido (que es un tono hacia el centro de la rueda) con un color complementario del exterior, como un morado oscuro.
- Diferentes tonos del mismo color o colores similares casi siempre se ven bien.

CONSEJITOS!

¿Qué tienes en tu armario?



Cuántas más cosas tengas, es peor, no verás las prendas, se te ocurrirán menos combinaciones y como consecuencia irás siempre con lo último que te has comprado. Te abrirás y volverás al círculo vicioso de creer que no tienes nada que ponerte. Haz limpieza, piensa de verdad si por mucho que te gustase en su momento, y aún ahora, te lo vas a poner otra vez. O quizá ya merezca una vida nueva en un nuevo armario.

Ropa vintage



La ropa o accesorios vintage deben tener cierta antigüedad, según los expertos son las piezas desde la década de 1920 hasta la de hace 20 años. En los últimos años ha habido un furor de la ropa vintage, cada vez son más los interesados en este tipo de prendas. La ropa vintage puede ser de alta costura, pero también puede ser de marcas populares. La ropa vintage también tiene que ver con la moda y consumo responsable. Es una forma de bajarle el ritmo a un mundo acelerado, porque reusar ropa, implica menos producción de ropa nueva.

LO INN



Sidney (Australia).- Una modelo presenta una creación de Ngali durante la Australian Fashion Week 2023, desarrollada días atrás en Carriageworks, Sidney. Vestidos holgados, en telas sedosas y estampadas y combinados con botas o botines con detalles fueron la tónica de la colección.

“Black Purple”

Una banda cuencana con proyección internacional



“Black Purple” es una banda musical cuencana integrada por tres mujeres y un hombre, rompiendo con los estereotipos de las bandas tradicionales de estar integrada en su gran mayoría por varones. El baterista Pablo Farfán, la vocalista Carolina Padrón, la guitarrista Génesis Guartán y la bajista Dani Guzmán son los integrantes de la banda. Su estilo es un rock metal melódico.

Actualmente están grabando su disco y cuentan con el apoyo de Patrick Donich con Monolab, estudio de grabación, al igual que Renato Zamora, productor del disco. El nombre “Black Purple” surgió por el color negro, asociado al rock y morado es el toque femenino, que además en el significado de los colores el púrpura es especial.

Sus inicios se remontan a septiembre del año 2018, con el género rock. En aquel entonces, sus integrantes eran solo mujeres y más adelante se integró Pablo Farfán. “Tocamos covers en inglés, rock clásico, heavy metal y ahora estamos preparando nuestro primer disco”, cuenta Dani Guzmán.

En épocas de colegio, Dani formó una banda con amigos, pero tomaron diferentes caminos. Sin embargo, tenía la iniciativa de conformar una banda. Actualmente, están próximos a grabar su disco. Génesis Guartán cuenta que las letras del nuevo disco es un

aporte de todos, aunque desde pequeña le gustaba componer, por lo que desempolvó parte de su inspiración para la creación de varios temas.

Los ensayos son todas las semanas, independientemente si tienen o no presentaciones. “Actualmente hemos doblado los horarios porque estamos próximos a producir el disco con nueve temas, que muy pronto lo presentaremos al público”, adelantó Carolina Padrón. Para Pablo Farfán, ser parte de la banda es una gran responsabilidad, pero se siente orgulloso. “Lo común es tener la presencia femenina en las voces o coros, pero acá es todo lo contrario. Son profesionales y tienen el potencial”, señala. Tanto Pablo como Dani y Génesis están vinculados profesionalmente a la música. En el caso de Carolina también complementa su tiempo con los estudios en marketing.

“Black Purple” sueña en grande, donde la trayectoria y potencial es su carta de presentación. Han participado en varios eventos, entre ellos están el Chorde Fest, Chela Fest, conciertos por las fiestas de Cuenca y más. Su proyección es llevar su música a escenarios internacionales de Sudamérica, así como México o Europa.

Para conocer más sobre la banda cuencana están habilitadas sus redes sociales como “Black Purple”.

Texto y fotos: Fernanda Ramón y cortesía



En Medellín, en la comuna 13, tras la muerte de un rapero se impulsó un centro de hip-hop y se dio trabajo a jóvenes como guías en un tour por los grafitis del barrio.

Las bandas juveniles como fuente de soluciones en vez de problemas

Un estudio que incluye a América Latina muestra a las bandas juveniles como fuente de solución en la mediación de conflictos sociales, en lugar de únicamente como caldo de cultivo de violencia y desarraigo.

El informe presentado días atrás en Barcelona cita casos como uno en Colombia para mostrar esa alternativa.

El proyecto Transgang, impulsado por la Universidad Pompeu Fabra de Barcelona con fondos de la Unión Europea, ha tomado cinco años de análisis de bandas juveniles en doce ciudades de Europa, América Latina y el norte de África.

En todas ellas se han encontrado "ejemplos de experiencias positivas", destacó el investigador principal de Transgang, el catedrático de Antropología Social Carles Freixa.

"Buscábamos experiencias positivas de mediación en la resolución de conflictos surgidas desde el interior de las

mismas o en colaboración con otras entidades, ONG, la academia, organismos locales e incluso la policía", relató.

Freixa consideró demostrado de que es posible buscar caminos alternativos a la persecución de estos jóvenes y que las bandas no responden siempre a los "estereotipos" que se hacen de ellas.

"Es posible buscar caminos alternativos a la mano dura y la prisión para estos jóvenes, para que no se enrolen en la clandestinidad y al violencia, sino que vean otras formas de buscar su lugar en la vida y construir su identidad", defendió.

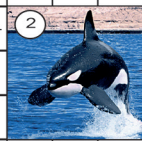
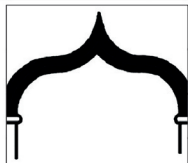
Entre otros ejemplos, citó la comuna 13 de Medellín (Colombia), donde tras la muerte de un rapero se impulsó un centro de hip-hop y se dio trabajo a varios jóvenes para que hicieran de guía en un tour por los grafitis del barrio.

"Muchos jóvenes pudieron pasar de un futuro inexistente, o directamente en prisión, a otra forma de vida. Y los vecinos pasaron de ver a las bandas como el enemigo público número uno a elementos constructivos para dar identidad renovada al barrio", señaló.

Otro ejemplo que citó es Barcelona, donde tras cruentas batallas de bandas como los Netas y los Latin Kings se optó desde varios agentes sociales por entrar en contacto con sus líderes y a través de la mediación de conflicto aceptarlos como asociaciones culturales, de las que salieron experiencias artísticas.

Freixa comentó que es "imposible suprimir a las bandas de raíz", pues "pasan a vivir de forma clandestina".

"Lo viable y posible es trabajar con sus miembros para reducir la violencia y darles otras vías", añadió el investigador. (EFE)



OCRA, R, PATOS, SO, L, A, E, R, OL, B, T, R, C, S, REAL, LEA, A, CARRO, AER, MAR, DS, E, GATOS, A, CARA, A, LOCOS, CARO, AR, S, L, CALI, MESERO, MESA, O, R, ORO, N, ORAR, AJERO, AA, R, A, IM, AC, LR, CAMA, CAM, CERA, LA, AREA, A, C, O, AIP, REAS, LOTO, D, M, AEG, A, EP, I, CAMARA, SOTOR, AAA, ONALIM, ALETA, OIT, L, RON, A, RIE, P, TIE, A, MAP, O, NOA, AEJ, GORRA, ALAS, ARAR, AROMAR



CUENCA - PRIMERA EDICIÓN 11 DE JUNIO 2023

LA CARRERA DE LOS QUE RESPETAMOS AL SOL

TODAS LAS GANANCIAS SERÁN DONADAS A **SOLCA CUENCA**
TU INSCRIPCIÓN INCLUYE



**CAMISETA OFICIAL
MARCA LOTTO**



KIT INTI 10K



**SEGURO CONTRA
ACCIDENTES**

INSCRÍBETE YA: www.inti10k.com

