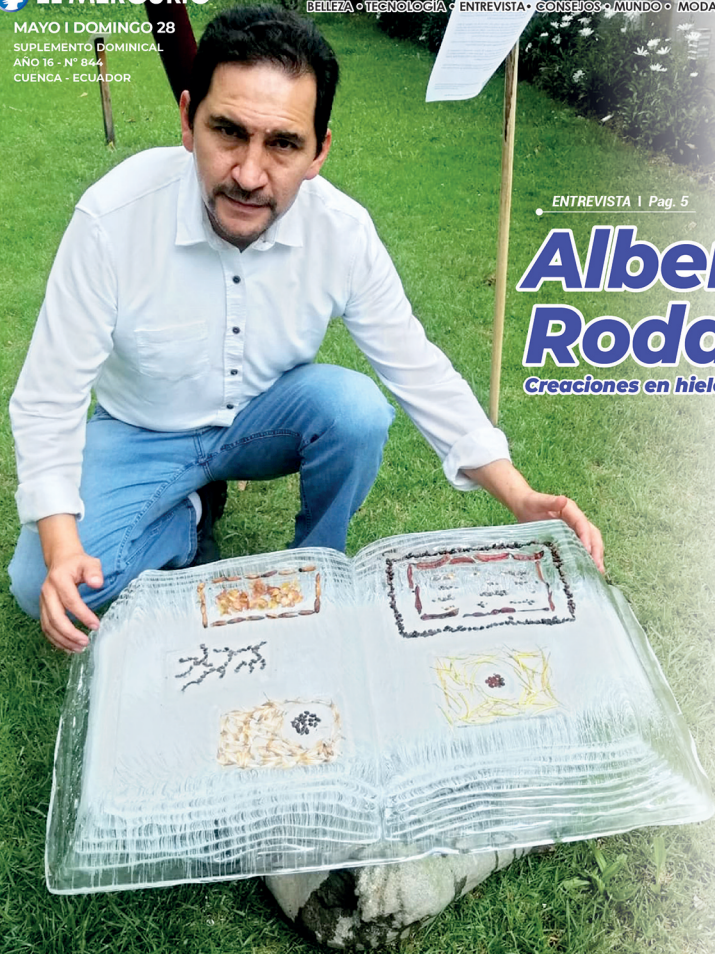


ENTREVISTA | Pag. 5

# Alberto Rodas

Creaciones en hielo



**3** Brochas de maquillaje

**4** "Naked dress" la moda de Cannes

**6** El arte como terapia

**ellas & ellos**  
VIDA EN FAMILIA

## Una inteligencia artificial "con cadena"

Si, la inteligencia artificial (IA) es rompedora, viene a cambiar el mundo, pero tiene sus riesgos y hay que echarle un ojo. Hasta sus mismos pioneros están preocupados. Sam Altman, director ejecutivo y cofundador de OpenAI, pidió al Congreso de Estados Unidos que regule el desarrollo y el uso de la inteligencia artificial (IA). Altman destacó las aplicaciones beneficiosas de la IA en campos que van desde la medicina hasta la lucha contra la crisis climática, pero hizo especial énfasis en que las herramientas que se desarrollen no vulneren los derechos y las libertades humanas. "Mi mayor miedo es que causemos (...) un



daño significativo al mundo", advirtió Altman. Sería mejor ir despacio y con buena letra en esto, ¿no?

## Una interfaz cerebro-ordenador permite andar a un parapléjico



Científicos suizos y franceses ha logrado un enorme avance en cirugía neuronal, recogido en la prestigiosa revista científica "Nature": un hombre parapléjico ha podido volver a caminar mediante la primera conexión o interfaz hombre-máquina entrenada con inteligencia artificial. Un neerlandés de 40 años llamado Gert-Jan y que hace 12 años perdió la movilidad de sus piernas en un accidente de bicicleta, caminó frente a los periodistas al presentar este enorme avance. Gert-Jan fue sometido a operaciones en las que se le colocaron dos implantes: uno en la médula espinal, y otro más complejo, un interfaz o conector entre el cerebro humano y un ordenador que, mediante 64 electrodos, recoge estímulos cerebrales y los traduce en datos digitales tras una fase de aprendizaje tanto del humano como de la máquina, gracias a la inteligencia artificial en este segundo caso.

## A conducir "virtualmente" con Meta y BMW

¿Se imaginó alguna vez estar viajando en un BMW y a la vez acceder a información sobre lo que va viendo en el camino? Pues ya está muy cerca de hacerlo. El pope de Meta, Mark Zuckerberg, anunció avances para que se puedan usar gafas de realidad virtual y aumentada en los autos de BMW. El pacto entre ambas compañías ya existe desde 2021, pero recién ahora dicen que logaron un gran avance al combinar datos del sensor de un BMW en tiempo real con el sistema de seguimiento en las gafas de Project Aria de Meta. El trabajo hecho muestra que dentro de muy poco se podrán brindar experiencias cómodas y entretenidas para pasajeros, con VR y realidad mixta (MR), que estén ancladas en



el propio automóvil. Viajar será más que una experiencia.

# LLANTAS VELOCES, Y SOBRE TODO SEGURAS



PROTECCIÓN DE SUPERHÉROE CON



LLÉVATELAS A

**3, 6 y 12 + 2 MESES**  
DE GRACIA

MESES SIN INTERESES

**Continental**  
The Future in Motion

**GENERAL TIRE**

## Para las uñas

Hidrata siempre tus uñas, hazlo aplicando una crema hidratante en las manos y también en las uñas, hazlo mediante masajes circulares en cada una de ellas hasta que se absorba correctamente y penetre en su totalidad. Mantenlas limpias eliminando diariamente la suciedad que se acumula debajo de ellas con el cepillo de uñas. Sin usar objetos punzantes. Siempre antes de aplicar el esmalte aplica una base protectora de la uña. Las capas de esmalte deben ser finas y es importante además dejar reposar las uñas unos minutos antes de aplicar la siguiente capa.



## Eliminar la grasa del rostro



Si quieres eliminar el exceso de grasa y brillo, que por lo regular a los hombres no nos gusta, prepárate una mascarilla con tres cucharadas de yogur natural, dos cucharadas de ralladura de naranja, y dos de avena; mezcla los ingredientes hasta lograr una pasta, aplícala en el rostro por 15 minutos, y luego la retiras con mucha agua. Para hidratar el rostro tritura cuatro frutillas y después mézclalas con la miel. Solo cuando hayas logrado una pasta aplícala sobre el rostro y déjala por 20 minutos. Retira con agua fría.

# BROCHAS DE MAQUILLAJE

**E**xisten varios tipos de brochas para maquillaje y cada una cumple una función principal, aquí te explicamos para que se deben usar!

- **De corte plano:** se utilizan sobre todo para aplicar polvos y bases en todo el rostro, tanto fluidas como compactas. Permiten un acabado uniforme y natural porque atrapan mucha cantidad de producto y lo van soltando de manera equitativa, permitiéndonos incluso difuminar.

- **De corte redondeado:** permiten precisión a la hora de aplicar el maquillaje y atrapan menor cantidad que las de corte plano. Sirven por ejemplo para aplicar colorete en las manzanas de las mejillas, aunque también, para aplicar todo tipo de polvos sobre el rostro.

- **En punta:** permiten atrapar menos producto y aplicarlo de forma más precisa. Se utilizan por ejemplo a la hora de aplicar correctores y contornos o, si son pinceles de ojos, para aplicar tonos oscuros bajo la banana o definir la «V» externa.

- **De corte biselado:** el corte en diagonal se adapta a las formas peculiares de nuestro rostro. Se utiliza para cubrir zonas que nos son planas, como los pómulos o la parte de la banana del ojo, y aplicar el producto de un modo más difuminado.

- **En forma de abanico:** pensada para aplicar ligeros toques de maquillaje polvo o polvos traslúcido, iluminadores o coloretes.

- **Por el largo del pelo:** Las brochas que tienen pelo corto y denso atrapan más cantidad de producto que las de pelo largo, que permiten difuminar mejor.

- **Por el tamaño:** en función de su tamaño, indican la zona del rostro para la que están diseñadas. Por eso las brochas grandes sirven para aplicar maquillaje en las zonas más amplias del rostro (bases de maquillaje y polvos), las pequeñas para áreas como los ojos, el contorno de la nariz o la boca.

## Para cejas y pestañas

- Brocha doble para cejas: Consigue un acabado natural y a la vez, profesional con un simple pincel doble, el uno sirve para aplicar el color y el otro para peinarlas!
  - Peine para pestañas
- Peina, separa las pestañas y quita los grumos de máscara de pestañas.

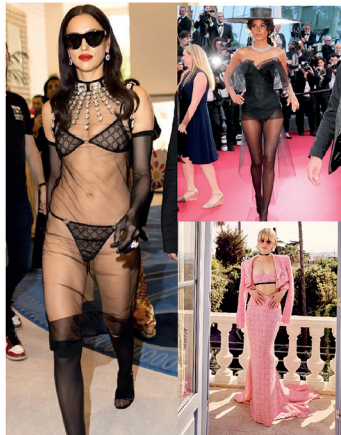


## Protege tu piel del sol

El 80% del envejecimiento prematuro se debe a los efectos dañinos de los rayos UV. Una exposición prolongada al sol afecta sobre todo al rostro, escote, hombros y dorso de las manos, las zonas más expuestas. Por esto, utiliza FPS cada día -y asegúrate de que su fórmula se adapta a tu tipo de piel para evitar poros congestionados o un exceso de sebo.



# Cannes evidencia la moda del "naked dress"



La ropa íntima deja de ser interior y se convierte en ropa de exterior, según ha mostrado la modelo Irina Shayk en el Festival de cine de Cannes, desarrollado días atrás y donde también se ha evidenciado que lucir piel es sinónimo de una nueva feminidad sexy y libre.

La moda de enseñar la ropa interior se ha ido reforzando con propuestas que llevan al límite las transparencias, sirve de ejemplo el estilismo que lució la modelo Irina Shayk, un arriesgado vestido de tul completamente transparente con el que dejaba al descubierto la lencería que vestía, un conjunto de Gucci.

Las actrices apuestan por dar mayor visibilidad a la ropa interior para lucir estilismos más desenfadados, con un aire rebelde como el que ha lucido la española Clara Galle que apostó por un top que aparentaba un sujetador, con la forma característica de este último y con un escote total en la espalda.

Una tendencia a la que también se sumó la actriz Coco Rocha que lucido un impactante conjunto blanco con flecos de cristales, de Dolce & Gabbana, que complementó con unos guantes bordados con lentejuelas o la modelo Cindy Bruna que se decantó por un minivestido de tul negro semitransparente y medias de cristal.

Los sujetadores a la vista ha llegado para quedarse y así lo interpretó la actriz Scarlett Johansson que deslumbró con un vestido de tafetán rosa y escote de encaje blanco que simulaba un sujetador de los años 50, una propuesta de Prada.

En esa misma línea, la modelo Rosie Huntington-Whiteley apostó por un diseño minimalista drapeado en tono marfil con escote creado con diminutos cristales que recreaba una lencería "vintage".

En la 76 edición de la gran cita del cine en la Costa Azul ha quedado claro que se ha puesto de moda el "naked dress" -vestido desnudo-, las transparencias y los cortes arriesgados que permiten lucir abdomen, piernas, espalda y escote.

## LO INN



Coco Rocha, actriz, luce un conjunto blanco con flecos de cristales de la famosa marca Dolce&Gabbana.

## CONSEJITOS! Tops para pantalones cargo



Los pantalones cargo son una prenda versátil que pueden combinarse con diferentes estilos de tops. Un top ajustado crea un look más elegante, mientras que un crop top crea un estilo casual y relajado. Los cargo pueden combinarse con diferentes tipos de tops según el estilo que quieras lograr. Una camisa blanca o una blusa puede dar un look elegante, mientras que un crop top crea un look más relajado. Para un look más abrigado puedes optar por usar desde un sweater cálido (no muy largo) hasta una campera de cuero o denim y una casaca para un look más casual.

## Flats y tenis de leopardo



Los zapatos planos o flats con estampado de leopardo son perfectos para un look cómodo y casual. Combinalos con jeans ajustados y una camiseta blanca para un look simple pero elegante. Son de esas prendas que elevan al instante un look aburrido!

De otro lado los tenis o zapatos deportivos con estampado de leopardo son perfectos para un look casual y cómodo. Combinalos con leggings y una sudadera para un look de fin de semana, o con jeans y una chaqueta de cuero para un look más rockero.

Creador de figuras en hielo por dos décadas

# Alberto Rodas



**A**lberto Rodas es ingeniero agropecuario y por casi dos décadas elabora esculturas en hielo. Por varios años ejerció su profesión, pero descubrió sus habilidades para tallar en este material.

Un emprendimiento familiar de hielo y helados es lo que llevó a Alberto a estar relacionado con esta actividad. “Trabajaba con mi papá y un cliente me pidió una escultura en hielo, pero le expliqué que únicamente teníamos la fábrica”, cuenta Alberto, más conocido como Beto.

La idea de crear esculturas en hielo le daba vueltas a la cabeza, por lo intentó tallar el hielo. Las primeras creaciones eran desproporcionales, sin mucha forma, pero con la perseverancia adquirió más destreza y perfeccionó los diseños.

Los problemas más comunes con los que se encontró fue que el hielo era frágil o que no podía

estar luego de dos horas fuera del cuarto frío. Inclusive, también la figura se ha roto cerca de concluir con el trabajo. Por ello, es necesario solicitar un diseño con anticipación para elaborar el boceto, realizar los cambios que sugiere el cliente y posterior proceder a la creación.

Su primera escultura fue la cabeza de un caballo y en ese momento entendió que tenía la habilidad para crear. Empezó a publicitar su trabajo en salones de eventos o personajes y una diseñadora fue la primera en contratarlo para crear floreros de hielo.

Los cortes grandes los realiza con sierra y los detalles se tallan a mano. “Son herramientas parecidas a la carpintería o adaptadas”, explica.



El hielo que utiliza no tiene ningún componente especial, son bloques de 80 cm de alto por 40 cm de ancho, con un peso aproximado de 100 libras. “Elijo el bloque más bonito para iniciar con la escultura. Permanece unos momentos a temperatura ambiente y empiezo a tallar; luego de dos horas es necesario nuevamente que sea llevado al cuarto frío”, cuenta. Sus creaciones pueden permanecer hasta máximo 8 horas exhibidas en un evento.

Alberto se proyecta a fortalecer su emprendimiento y crear su negocio de helados. Las redes sociales han sido uno de sus aliados y sus figuras se exhiben en su página “Fantasías en Hielo”. Para contratos pueden comunicarse al número 099 164 9677.

# El arte como terapia



**La arteterapia es una forma de reemplazar lo verbal y permite afrontar el problema desde una manera más espontánea y libre.**

**E**l arte se ha encontrado desde siempre en la historia del ser humano y principalmente se usó para comunicarse entre ellos y contar historias; son las conocidas pinturas rupestres. Después vinieron las esculturas, construcciones de piedra o arquitectura. Con el avance de las civilizaciones, se crean diferentes y nuevas formas de expresar el arte, que podemos categorizarlos en: pintura, dibujo, teatro, danza y música.

El arte como terapia fue constituida a la mitad del siglo XX, como una práctica clínica por una profesora estadounidense que incorporó la práctica del arte, más específicamente del arte plástico, e hizo que personas con problemas psicológicos expresen sus emociones y sentimientos mediante el arte plástico. A partir de sus enseñanzas muchos terapeutas han usado este tipo de método para el crecimiento emocional.

En varias escuelas alrededor del mundo se ha utilizado la arteterapia como herramienta de apoyo emocional para el aprendizaje; se conoce que el primer país en el que se implementó fue EE.UU., en la década de los 70 y el Reino Unido, en la década de los 80.

A decir de Daniela Abril, psicóloga clínica, la danza, se practica en terapias grupales como una comunicación alternativa a la verbal; las personas reaccionan de diferentes maneras con diversos tipos de ritmos y música, esto permite conocer la afinidad y enfocarse hacia el desarrollo del proceso terapéutico.

La psicóloga resalta el hecho de que la arteterapia, por ejemplo, sirve para reforzar, rehabilitar y posibilitar el crecimiento de los estudiantes

y para que puedan adaptarse a la forma en la que funciona la educación. El arte, además, sirve para canalizar y expresar sentimientos negativos; por lo tanto, esta terapia también ayuda a generar un espacio de expresión y confianza con el terapeuta.

La arteterapia puede ser aplicada en todas las personas, pero sus resultados siempre son diferentes; por ejemplo, los niños y adolescentes desarrollan capacidades como la de simbolizar: a través del dibujo expresan sus pensamientos, lo que ayuda a mejorar la relación que tienen con sí mismo y, por último, desarrollan las funciones motoras y la creatividad.

Uno de los ejemplos que evidencia la psicóloga clínica, Daniela Abril, es la terapia con música. Comenta que a un grupo de adolescentes se les cubre los ojos y se les pide que se concentren en un tipo de música que se les va poniendo y que se dejen llevar por su cuerpo; que expresen lo que deseen expresar con lo que están escuchando. "Esta terapia, ayuda a los jóvenes a expresar y liberarse de cualquier emoción que tengan retenida", añade.

Si se espera obtener buenos resultados con esta terapia es necesario ser guiado por un profesional y no hacerlo solo; puede ser divertido y puede sentirse liberador pero el tener alguien con conocimientos del tema ayudándonos desde el aspecto emocional, hace la experiencia más reveladora y permite afrontar el problema de mejor manera. (NNM)

Andrea Carreño y Josué Guerrero  
Estudiantes de Turismo- UDA

## Lo que está destinado a irse... se irá

*Deja que las cosas se rompan, deja de esforzarte por mantenerlas pegadas.*

*Deja que la gente se enoje.*

*Deja que te critiquen, su reacción no es tu problema.*

*Deja que todo se derrumbe, y no te preocupes por el después.*

*¿A dónde iré?*

*¿Qué voy a hacer?*

*Nadie se ha perdido nunca por el camino, nadie se quedó sin refugio.*

*Lo que está destinado a irse se irá de todos modos.*

*Lo que tenga que quedarse, seguirá siendo.*

*Demasiado esfuerzo, nunca es buena señal, demasiado esfuerzo es signo de conflicto con el universo.*

*Relaciones, trabajos, casa, amigos y grandes amores...*

*Entrega todo a la Tierra y al Cielo, riega cuando puedas, reza y baila pero luego, deja que florezca lo que debe y que las hojas secas se arrancquen solas.*

*Lo que se va, siempre deja espacio para algo nuevo: son las leyes universales.*

*Y nunca pienses que ya no hay nada bueno para ti, solo que tienes que dejar de contener lo que hay que dejar ir.*

*Solo cuando tu viaje termine, entonces terminarán las posibilidades, pero hasta ese momento, deja que todo se derrumbe, deja ir, déjalo ser.*

*(Internet)*









**LUCERITO**

**FUNDACIÓN ARCA**  
2835-201-4213618

Dirección: Baltazara de Calderón y Miguel Vélez (sector San Sebastián)

POR ANDREA J. VÁSQUEZ

		REMATE DE LAS CUENTAS		ALIMENTO DIARIO	NOMBRE MASCULINO	QUERER		ARMARIO	NOMBRE MASCULINO	ECUADOR	RADIO	ANILLO			
JARAMILLO ANDREA JORGE GONZALEZ			ARRULLLE		GASTO			PRESA			CIUDAD DE ECUADOR				
	24 HORAS			CAMINARE	VOCALES			MANGO DE VASJA		FAMILIAR		LABRA LA TIERRA			
		COBALTO		VOCALES GEMELAS		NOTA MUSICAL		TELA SIN VOCALES		ACCESORIO DE MUJER	TIERRA DE PLAYA	MANO SIN VOCALES	PORTE DE LA LECHE	PRENDA MASCULINA	AQUI
	MUJER BEATA			COSTOSO		MITAD DE GIRO	RES JOVEN	PARA DORMIR		CANCION DE JUAN GABRIEL		INSTRUM MUSICAL	ACTORIO		
		CARRILLO		PRESO PL							PELOTA DE TENIS		LABRA LA TIERRA		
				VOCALES	LITIO							NOMBRE MASCULINO		SODIO	MARIA JOSE
		ESTUDIE		BORO		NUNCA SALTA						PUESTA DEL SOL		VEHICULO PL	
				PRETSLER		POR ANDREA JARAMILLO	HAGA-SE			GANSO		NOTA MUSICAL		VA AL SUELO	
				FRUTA PL		CASA DE REY						UNICO EN SU ESPECIE			SONRIA
				CARTULINA	NEÓN		OSMIO			QUE NO OYE				DELINCUENTE	
	PALMER			TOQUE MILITAR		CALCIO	FRUTA CITRICA		POEMA LIRICO		ESPINILA	ANIMAL ANDRINO PL	PAPAGAYO		
					PRENDA FEMENINA		CERIO							COCHE EN INGLÉS	VOCALES
						COMI COMO RATÓN	ORILLA DEL MAR		CACA HUATE				PARA MULTIPLICAR		
		ARRULLLE				DA POR FUMAR	ROMAN-CE INFORMAL		MILO SIN VOCALES		DUD				
		FAMILIAR				SALE DE LA LECHE	ENROQUE CORTO		REPTIL		PLANTI-GRADO				
	HABILIDAD PL			ESCU-CHÉ				POR ANDREA JARAMILLO	NITRÓGENO		COS- TOSO PL		PEÑA, PIEDRA PL		

FINIOLITO, AMIRAK E. A. S. AMAR, ORA, ROPEROS A. E. S. EDAMIA, RO, AER, TIA, MANITA A. AID, GR, CE, SAN, ARA, N. A. R. IA, ASA, R. T. DC, MI, TL, M. L. E. PICA, PIA, OA, IG, A. A. AON, I, AC, TR, SOER, C. APA, MA, EO, A. LI, AO, AN, I, R, B, EO, RC, MO, SS, ISABEL, L, F, OCA, LA, I, CAE, SE, UNAS, ADROS, RIA, R. AA, S. NE, SO, SOLO, RED, CA, TA, T, G, L, OROL, ALONDRÁ, DE LIMA, CAR, O, F, IOR, O, OIL, INAM, A, TOS, ML, M, RAP, N, OIT, O, A, OSO, SETRA, N, ATAN, N, S, ROCAS

SUPLEMENTO DOMINICAL DE CONTENIDO FORMATIVO • 8 PÁGINAS • FULL COLOR

ellas&ellos  
VIDA EN FAMILIA

DIRECCIÓN-EDICIÓN: Lcda. Dory Zamora M.

DISEÑO Y CONCEPTO GRAFICO: Dis. John Paúl Carpio F.

COMENTARIOS-SUGERENCIAS: doryzamoram@hotmail.com

Tel.: 4111786 ext 103

www.elmercuro.com.ec



# Del 19 de mayo al 4 de junio de 2023

**LO MEJOR  
DEL DÍA  
DEL NIÑO**

# 50%

**DE DESCUENTO EN  
JUGUETES  
SELECCIONADOS**

**\*Descuento aplica al precio marcado.**

Promoción válida del 19 de mayo al 4 de junio de 2023. Aplica 50% de descuento en productos seleccionados. Descuento aplica al precio marcado. No aplica promoción sobre promoción, aplica mejor beneficio. Los planes diferidos aplican tanto para afiliados como para no afiliados y sobre montos mínimos desde: \$30 a 3 meses, \$60 a 6 meses y \$120 a 12 meses. Aplican restricciones. Más información en: [www.jugueton.com.ec](http://www.jugueton.com.ec)

