

 **EL MERCURIO**

**ABRIL | DOMINGO 7**

SUPLEMENTO DOMINICAL

AÑO 17 - N° 885

CUENCA - ECUADOR



ENTREVISTA | Pag. 3

# Elizabeth Manrique

*Bolsos y carteras hechas a mano*

ellas & ellos

VIDA EN FAMILIA

**TECNOLOGÍA**

**2**

¿Cómo mejorar la señal del wifi?

**MASCOTAS**

**5**

Gatos, cepillado y corte de uñas

**TEMA**

**8**

La importancia de caminar

## ¿Cómo mejorar la señal WiFi en casa?

Mejorar la señal WiFi en casa puede ser crucial para garantizar una conexión rápida y estable en todos los rincones. Aquí tienes algunas sugerencias para mejorar la señal WiFi:

- **Ubicación del enrutador:** Coloca tu enrutador en un lugar central y elevado en tu casa para maximizar la cobertura. Evita esconderlo en armarios o detrás de muebles, ya que esto puede obstaculizar la señal.

- **Antenas direccionales:** Si tu enrutador tiene antenas externas, ajusta su orientación para dirigir la señal hacia donde más la necesites.

- **Actualiza el firmware:** Asegúrate de que el firmware de tu enrutador esté actualizado para obtener las últimas mejoras de rendimiento y seguridad.

- **Repetidores WiFi o extensores de rango:** Estos



dispositivos amplifican la señal WiFi existente y la redistribuyen para cubrir áreas más amplias de tu hogar.

- **Powerline adapters:** Si tienes problemas de cobertura WiFi en áreas distantes de tu enrutador, considera utilizar adaptadores Powerline para transmitir la señal a través de la red eléctrica de tu hogar.

- **Puntos de acceso WiFi adicionales:** Agregar puntos de acceso WiFi adicionales en áreas con poca cobertura puede ayudar a mejorar la señal y la velocidad en esas áreas específicas.

- **Cambia el canal:** En entornos urbanos o con múltiples redes WiFi cercanas, cambiar el canal de tu enrutador puede reducir la interferencia y mejorar el rendimiento.

## NOVEDADES:



### Calm, te ayuda a relajarte

Una excelente aplicación gratuita en español para relajarse es "Calm". Esta aplicación ofrece una amplia variedad de funciones para ayudarte a reducir el estrés, mejorar el sueño y aumentar la atención plena. Algunas de las características incluyen: Tiene meditaciones guiadas en español para diversos propósitos, como reducir la ansiedad, mejorar la concentración y promover la relajación.

Una extensa biblioteca de sonidos naturales relajantes. Música relajante. Historias para dormir con narraciones tranquilas diseñadas para ayudarte a conciliar el sueño de forma natural. Calm es gratuita, para dispositivos iOS y Android.



### Matemáticas para niños

Una excelente aplicación para que los niños aprendan matemáticas de manera divertida y educativa es "Matemáticas Divertidas - Juegos de Matemáticas para Niños". Esta aplicación ofrece una variedad de juegos interactivos y actividades diseñadas para ayudar a los niños a desarrollar y mejorar sus habilidades matemáticas mientras se divierten.

Tiene juegos educativos interactivos que cubren conceptos como suma, resta, multiplicación, división, fracciones, geometría y más. Sus niveles de dificultad son ajustables. La aplicación realiza un seguimiento del progreso de cada niño y proporciona retroalimentación sobre su rendimiento. Disponible para dispositivos iOS y Android de forma gratuita.



### CamScanner, app para escanear documentos

Una excelente aplicación para escanear documentos es "CamScanner". Esta aplicación permite a los usuarios escanear documentos fácilmente utilizando la cámara de su dispositivo móvil y luego guardarlos como archivos PDF o imágenes JPEG de alta calidad. Tiene un escaneo de alta calidad, recorte automático, mejoras de imagen.

CamScanner incluye la capacidad de reconocimiento óptico de caracteres, lo que permite a los usuarios extraer texto editable de los documentos escaneados y realizar búsquedas de palabras clave dentro de los archivos PDF. Almacenamiento en la nube y sincronización. Disponible para dispositivos iOS y Android de forma gratuita.

## CINE

### 'Godzilla x Kong: The New Empire' llega a la gran pantalla



**Director:** Adam Wingard  
**Protagonistas:** Rebecca Hall, Brian Tyree Henry, Dan Stevens  
**Duración:** 115 min  
**Género:** Acción, ciencia ficción  
**Presupuesto:** \$ 135 M

#### ¿Cómo le ha ido a los filmes de Kong en taquilla?



3 premios Oscar en categorías técnicas ganó 'King Kong' de 2005, cinta protagonizada por Naomi Watts y dirigida por Peter Jackson

#### Las películas de Godzilla con mayores ingresos



#### ¿Cómo le fue al anterior filme de Adam Wingard?

3 premios y 20 nominaciones cosechó 'Godzilla vs. Kong' de 2021

\$ 200 M de presupuesto se tradujeron en una taquilla de \$ 470,1 M

Millie Bobby Brown estaba entre sus protagonistas

Fuente: IMDb

Agencia EFE

### Una herramienta muy 'piola', ché



Siempre hay que andar un paso adelante para prevenir la acción de los criminales, y en esto la IA puede colaborar y mucho. El argentino Gastón Addati y su empresa Adda Tech desarrollaron una herramienta basada en IA que permite a las fuerzas de seguridad de EE.UU. prevenir crímenes y emitir alertas en tiempo real ante posibles amenazas. Esta novedosa tecnología puede detectar personas con armas, vehículos buscados, actitudes sospechosas e incluso lenguaje corporal, e incluso puede identificar rostros de personas en listas de busca y captura. ¡Qué gran ayuda esa, eh! (EFE)-(I).



# Betchi.ec

Bolsos y carteras creadas a mano

**E**lizabeth Manrique Rivas nació en Piura, Perú y hace más de 20 años radica en Cuenca, luego de conocer a su compañero de vida Hugo Ochoa.

Estudió Economía y ha ejercido su profesión en espacios públicos y privados. Sin embargo, desde su infancia era hábil para las manualidades y con el confinamiento retomó esta actividad. Para perfeccionar sus creaciones ha sido parte de varios cursos, adquiriendo conocimientos en la creación de bolsos y carteras. Se inspira en diversos catálogos de bolsos y crea su propio estilo.

Ese fue el inicio de "Betchi.ec", una tienda virtual en los que se combinan tejidos, colores y materiales. "Marcan la diferencia con estilo y actitud. Son bolsos originales y prácticos que se adaptan al estilo de vida actual", cuenta Elizabeth.

Sus productos son elaborados a mano y sus creaciones también responden a las necesidades de sus clientes. Se caracterizan por ser funcionales, con diseños

urbanos y contemporáneos. "Se pueden personalizar colores o diseños, dependiendo del uso que se vaya a dar", explica. El tiempo estimado de entrega de cada pedido es de 10 días, que inicia con la elaboración del boceto, diseña los patrones, para dar paso a la creación del producto.

Las telas utilizadas en son europeas y ecuatorianas. En sus viajes aprovecha para visitar tiendas y adquirir una infinidad de materiales para transformarlos en carteras y bolsos. Al necesitar alguna materia prima extra, uno de sus familiares que radica en Europa le ayuda con el envío.

Para cada creación selecciona las telas, diseña el modelo, define los patrones y empieza con la creación. Su emprendimiento implica la creación, venta y entrega a cada cliente. Elizabeth está consciente que la industria de la moda genera un impacto ambiental por los residuos de las telas, por ello, todos los retazos tienen una segunda vida y son transformados en nuevos productos. "Los retazos son combinados y a través de la técnica de patchwork se utiliza la creatividad y se crean

nuevas prendas. Esta técnica consiste en unir las telas para obtener nuevas formas y dar paso a un nuevo producto", señala.

"Betchi.ec" no solo se trata de un emprendimiento que complementa su vida. El diseñar y coser le permiten aprender, construir, equivocarse y sobre todo cultivar la paciencia. "Cuando se juntan las telas, descoses y vuelves a coser, es como la vida: siempre empezar y poner color para que todo se vea bonito", dice.

Para conocer su catálogo están disponibles sus redes sociales como "Betchi.ec", tanto en Facebook como Instagram. Su contacto es el 0999870905.

La excelente acogida en sus productos le ha llevado a buscar nuevos espacios para exhibir sus artículos y asegura que "cuando se hacen las cosas con pasión las ideas fluyen y se transforman a través de las telas, agujas y accesorios, en lindos bolsos Betchi.ec".



## Dos mascarillas caseras para el cabello seco

**E**l cabello seco puede ser un problema común, especialmente cuando está expuesto a factores ambientales como el sol, el viento o el uso frecuente de herramientas de peinado con calor.

Te damos recetas sencillas de dos mascarillas caseras efectivas para ayudar a hidratar y revitalizar el cabello seco:

### Mascarilla de aguacate y aceite de coco:

El aguacate es rico en grasas saludables y nutrientes que ayudan a hidratar profundamente el cabello, mientras que el aceite de coco es conocido por sus propiedades humectantes y reparadoras. Necesitas 1 aguacate maduro y 2 cucharadas de aceite de coco.

En un tazón, machaca el aguacate hasta obtener una pasta suave y sin grumos. Agrega el aceite de coco y mezcla bien hasta que estén completamente combinados. Aplica la mascarilla generosamente sobre el cabello seco, asegurándote de cubrir todas las hebras de raíz a puntas.

### CONSEJITOS!



Deja actuar la mascarilla durante al menos 30 minutos, o incluso toda la noche para una hidratación más profunda. Lava el cabello con champú y acondicionador como de costumbre. Disfruta de un cabello suave, hidratado y brillante.

### Mascarilla de huevo y aceite de oliva:

Los huevos son una excelente fuente de proteínas que ayudan a fortalecer el cabello, mientras que el aceite de oliva proporciona humedad y brillo. Necesitas 2 huevos y 2 cucharadas de aceite de oliva.

En un tazón, bate los huevos y agrega el aceite de oliva. Mezcla bien hasta que estén completamente combinados. Aplica sobre el cabello seco, asegurándote de cubrir todas las hebras de raíz a puntas. Deja actuar durante 20-30 minutos. Lava el cabello con champú y acondicionador como de costumbre. Disfruta de un cabello más suave, fuerte y con un aspecto saludable.

### Aceite en las cutículas

Aplicar aceite en las cutículas es una excelente manera de mantenerlas suaves e hidratadas. Si tus cutículas están especialmente secas o duras, puedes sumergirlas en agua tibia durante unos minutos o utilizar una crema o gel exfoliante suave para cutículas para ablandarlas. Seca las manos y aplica el aceite masajeando suavemente con movimientos suaves y circulares. Deja que el aceite se absorba.

### Uñas almendradas



Las uñas almendradas son una forma popular y elegante que puede adaptarse a una variedad de tipos de manos. Las uñas almendradas pueden ayudar a alargar visualmente las manos pequeñas y darles una apariencia más estilizada y delicada.

Dedos cortos: Esta forma de uñas puede ayudar a alargar visualmente los dedos cortos, creando la ilusión de longitud y elegancia. Si tienes manos anchas, las uñas almendradas pueden ayudar a suavizar visualmente la apariencia de tus manos, dando la sensación de mayor longitud y estrechez.

### Humecta tus labios



En general, se recomienda aplicar bálsamo labial varias veces al día, especialmente cuando los labios se sientan secos, agrietados o incómodos. Los alimentos y bebidas pueden eliminar la humedad de los labios, por lo que aplicar bálsamo labial después de comer o beber puede ayudar a mantenerlos hidratados. Si vas a pasar tiempo al aire libre, especialmente en climas fríos o ventosos, aplica bálsamo labial antes de salir para proteger tus labios de la sequedad y el agrietamiento. Recuerda elegir un bálsamo que contenga ingredientes hidratantes, como manteca de karité, aceite de coco o vitamina E, y evitar aquellos que contengan fragancias o ingredientes irritantes.

# CEPILLADO Y CORTE DE UÑAS DE TU GATO

**C**epillar y cortar las uñas de tu gato son parte importante del cuidado regular para mantener su salud y bienestar.

Para el cepillado utiliza un cepillo adecuado para gatos, preferiblemente de cerdas suaves, especialmente si tu gato tiene pelaje largo. Comienza cepillando suavemente en la dirección del crecimiento del pelaje, prestando especial atención a las áreas propensas a formar nudos, como detrás de las orejas y en el vientre.

Cepilla de manera suave y gradual para evitar que tu gato se sienta incómodo o estresado. Si tu gato no está acostumbrado al cepillado, introdúcelo gradualmente y recompénsalo con golosinas para asociar la experiencia con algo positivo.

## Corte de uñas

Utiliza un cortaúñas diseñado específicamente para gatos y asegúrate de tener a mano un desinfectante y un paño suave en caso de que haya sangrado.

Si tu gato no está acostumbrado al corte de uñas, comienza por acariciar y manipular sus patas suavemente para que se acostumbre al proceso.

Sujeta la pata con firmeza pero con delicadeza y corta solo la punta translúcida de la uña, evitando la parte rosada que contiene vasos sanguíneos y nervios (conocida como la pulpa).

Si cortas accidentalmente la pulpa y hay sangrado, aplica presión con un paño limpio y aplica un desinfectante suave. Si el sangrado no se detiene, consulta a tu veterinario.

Recuerda no cortar todas las uñas de una vez, ya que esto puede ser estresante para tu gato. Hazlo gradualmente, premiando a tu gato con golosinas.



## CROQUETA CASERA PARA TU PELUDITO

Necesitas 2 tazas de harina de trigo integral. 1 taza de avena. 1/3 taza de caldo de pollo o vegetales (sin sal). 1 huevo, 1/4 taza de zanahoria rallada. 1/4 taza de manzana rallada. Opcional: perejil fresco picado. Precalienta el horno a 180°C. En un tazón grande, mezcla la harina de trigo integral y la avena. Agrega el caldo y el huevo a la mezcla y revuelve hasta formara una masa. Incorpora la zanahoria y manzana rallada y el perejil y mezcla bien. Forma bolitas con la masa y aplana ligeramente cada bolita para formar croquetas. Hornea durante 20-25 minutos o hasta que estén doradas y crujientes.



## PASTA DENTAL PARA PERROS

2 cucharadas de bicarbonato de sodio, 1 cucharada de agua, 1/2 cucharadita de caldo de pollo (sin sal), una pizca de hojas de perejil fresco (ayuda a refrescar el aliento). En un tazón, mezcla el bicarbonato y el agua hasta que se forme una pasta suave. Agrega el caldo de pollo y el perejil picado y revuelve. Si la pasta parece demasiado espesa, puedes agregar un poco de agua para obtener la consistencia deseada. Usa un cepillo de dientes para perros o un paño suave para aplicar la pasta. Cepilla suavemente durante unos minutos; luego permite que tu perro lama o enjuague su boca con un poco de agua para eliminar cualquier residuo de pasta dental.



## ADOPCIÓN RESPONSABLE

Si tú deseas ayudarnos con tu tiempo, dinero, alimento, atención veterinaria, etc. Comunícate con nosotros.

**FUNDACIÓN ARCA**  
2835-201 • 4213618

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



# Conductas violentas en las instituciones educativas

La violencia en el noviazgo es un asunto prioritario de salud pública que afecta a la salud psicológica, física y sexual.

Los factores desencadenantes de la violencia son varios entre los cuales podemos mencionar los contextos socioculturales, estilos de crianza, modelos educativos, factores de personalidad, entre otros. En la sociedad moderna, según Cedán (2001), se identificaron tres fuentes principales de conducta agresiva:

**1.- Influencias familiares:** Una fuente preeminente de agresión es modelada y reforzada por los miembros de la familia.

**2.- Influencias subculturales:** Las tasas más elevadas de conducta agresiva se encuentran en medios donde abundan los modelos agresivos.

**3.- Modelamiento simbólico:** Los medios de comunicación de masas, especialmente la televisión, son una fuente muy importante de conducta agresiva tanto por su predominio indiscutible como por lo vívidamente que retratan los acontecimientos.

## Noviazgo es el prevalente

Un estudio europeo analizó la prevalencia de la violencia donde el noviazgo fue el más prevalente, incluyendo conductas relacionadas con el ciberacoso, control-vigilancia y psicoemocional, seguida de la sexual y, por último, la física. Todos los tipos de violencia en el noviazgo evidenciaron correlaciones significativas con la depresión, la ansiedad y el estrés.

Un estudio realizado en Perú afirma que: “el reporte de violencia durante el enamoramiento es dos a tres veces a la registrada en parejas adultas. A nivel mundial, la tasa de prevalencia de violencia en el enamoramiento es entre 6 % y 21 % entre los hombres, y entre 9 % y 37 % entre las mujeres” (Zeña et al., 2022).

En el caso de Ecuador, la violencia es un problema especialmente grave. Según el Ministerio de Salud Pública, en el año 2022 se registraron más de 10 mil casos de violencia intrafamiliar; además, nuestro país es uno de los países con la tasa más alta de homicidios de América Latina.

En este contexto, es importante considerar que la comunidad educativa debe superar los roles y los estereotipos de género implicando a las familias, pues no podemos olvidar que la familia es el primer agente socializador en la vida de los individuos. A decir de Guerrero (2022), en la prevención de violencia de género y en el fomento de la igualdad, debería implicarse la familia para ampliar la prevención en este ámbito.

En definitiva, queda expuesto el papel fundamental que cumple la comunidad educativa en la prevención de todo tipo de violencia, mediante el desarrollo de varias herramientas terapéuticas tanto para la prevención como para el tratamiento de conductas violentas (Portillo, 2023). La sugerencia es que las universidades y la familia se involucren en la vida estudiantil para la prevención de posibles conductas relacionadas con la violencia. (NNM)

# SUBOKU

Llene los espacios vacíos con los números del 1 al 9. No repita los números en su propia fila horizontal o vertical ni en el cuadrado que los contiene

			3			5		
2		4		5			6	7
5	9			2	1	8		
	8	7	6			3		2
		3	1	9				5
1					7			6
	4	2		1	9			3
						4	9	8
6	7		4	8				

## LABERINTO



	Militar y conquistador español reconocido por ser el fundador de Chile	Sitio pantanoso cubierto de hierbas	Pronombre personal	Juego de mesa	Antigua Alemana	Caliza de origen sedimentario
	Río de Argentina que desemboca sobre el río Paraná en la ciudad de Santa Fe					
	Presumido					
Tipo de sangre	Sufijo que significa 'semejante a'		Desgracia	Animales en estado de desarrollo		
En Bolivia, selección de los minerales según su ley					Símbolo de la intensidad eléctrica	
Símbolo de metal que se encuentra en la peblenda		Nudo marino para encapillar			Voz con que se imita el ruido de un golpe	
Quenno en inglés				Iniciales de Tulo Ortiz		
				Sufijo diminutivo		
Juego infantil		Sentido de la vista				Letra griega
		Iniciales de Tomás Osorio				
	Salar ubicado en la región de Antofagasta, Chile					
	De hueso o de la naturaleza del hueso					

## crucigrama

## SOPA DE LETRAS

G	R	A	Y	C	J	D	U	B	Q	F	E	Z	N	T	M	E	O	V
I	W	K	H	I	N	F	L	U	Y	E	N	T	E	S	R	A	G	L
S	E	S	A	F	R	Y	T	M	D	I	O	P	Z	T	V	N	X	G
N	E	G	E	T	O	R	P	L	E	I	C	T	S	A	K	H	M	P
A	Y	M	L	R	U	F	P	C	M	T	O	E	T	N	D	I	B	E
E	K	V	S	W	J	X	H	A	U	T	R	A	Z	C	S	N	S	L
M	N	P	W	X	I	H	E	O	J	R	R	F	S	R	D	D	E	K
U	N	C	V	H	T	S	Y	G	E	Q	X	W	O	J	I	U	L	V
B	R	A	A	H	T	W	M	T	A	Q	G	Y	I	V	E	I	A	I
S	O	B	I	R	D	I	O	S	E	S	W	Q	B	F	X	S	U	C
S	E	N	O	J	N	B	D	A	Z	M	G	O	M	H	P	M	T	I
U	Q	S	Y	Z	B	A	S	C	G	O	N	I	A	M	F	O	I	S
A	E	K	L	P	D	T	C	M	L	Q	F	A	C	C	O	N	R	I
K	W	I	Z	U	J	V	G	I	Y	S	U	N	S	I	V	O	I	T
M	P	U	R	A	N	A	S	E	O	X	Z	H	Y	S	S	R	P	U
L	B	A	Q	O	W	P	Z	D	F	N	J	K	C	A	U	M	S	D
N	H	S	V	Y	T	E	X	C	G	A	O	L	D	T	J	Y	E	E
W	N	F	P	I	B	Q	X	R	E	V	D	E	M	H	T	X	I	S
O	Y	G	K	P	S	E	D	Z	F	M	V	J	U	A	C	Q	R	B

## AVATAR

ENCUENTRE LAS PALABRAS DE LA LISTA

- AVATAR
- CAMBIOS
- DIOSES
- ENCARNACIÓN
- ESPIRITUALES
- FASES
- HINDUISMO
- INFLUYENTES
- MAESTROS
- PROTEGEN
- PURANAS
- TERRESTRE
- VEDAS
- VICISITUDES
- VISNÚ



# La importancia de caminar para la salud de los adultos

*Se recomienda que los adultos caminen al menos 150 minutos por semana, distribuidos en sesiones de al menos 30 minutos, cinco días a la semana, a un ritmo que eleve ligeramente la frecuencia cardíaca y la respiración.*

**E**l ejercicio regular, como caminar, es esencial para mantener la salud y el bienestar en adultos de todas las edades. Aunque la cantidad ideal de caminata puede variar según factores individuales como la edad, el estado físico y los objetivos de salud, existen pautas generales recomendadas por expertos en salud y acondicionamiento físico.

La caminata es una de las formas más simples y efectivas de ejercicio que los adultos pueden incorporar a su vida diaria para mejorar su salud física y mental. Además de ser una actividad accesible y económica, caminar regularmente puede proporcionar una serie de beneficios para la salud, incluyendo la mejora de la salud cardiovascular, la pérdida de peso, la reducción del estrés y la mejora del estado de ánimo.

## Recomendaciones:

Se recomienda que los adultos realicen al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa cada semana. La caminata se considera una actividad aeróbica moderada. Para cumplir con las recomendaciones generales de actividad física, los adultos pueden distribuir su caminata a lo largo de la semana. Esto equivale a aproximadamente 30

minutos de caminata moderada cinco días a la semana, o 15 minutos de caminata vigorosa cinco días a la semana. Intensidad.

La intensidad de la caminata puede variar según la velocidad y la inclinación del terreno. En general, se considera que caminar a un ritmo moderado implica mantener una velocidad lo suficientemente rápida como para elevar ligeramente la frecuencia cardíaca y hacer que la respiración se acelere, pero aun así poder mantener una conversación. Caminar vigorosamente implica un ritmo más rápido y un aumento significativo en la frecuencia cardíaca y la respiración.

## Beneficios adicionales

Además de cumplir con las recomendaciones generales de actividad física, la caminata regular puede proporcionar una serie de beneficios adicionales para la salud. Estos incluyen la reducción del riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial y el colesterol alto. También puede fortalecer los músculos y articulaciones, mejorar la función cognitiva y ayudar en la gestión del estrés y la ansiedad. Para muchos adultos, puede resultar desafiante encontrar tiempo para hacer ejercicio regularmente. Sin embargo, incorporar la

## Música

*La elección de la música para caminar puede variar según los gustos personales de cada individuo, pero en general, se recomienda seleccionar canciones con un ritmo animado y motivador que te ayuden a mantenerte en movimiento y mantener un paso constante. Algunas sugerencias de géneros para caminar:*

- \* Pop y música dance
  - \* Música electrónica
  - \* Rock y alternativo
  - \* Canciones motivacionales y positivas
- Asegúrate de usar auriculares seguros y mantener el volumen a un nivel que te permita estar consciente de tu entorno mientras caminas.*

caminata en la vida diaria puede ser más fácil de lo que parece. Algunas estrategias para aumentar la cantidad de caminata incluyen:

- Caminar en lugar de conducir para distancias cortas.
- Utilizar las escaleras en lugar del ascensor o escaleras mecánicas.
- Programar caminatas cortas durante los descansos en el trabajo.
- Organizar paseos familiares o con amigos en parques locales.
- Utilizar aplicaciones de seguimiento de actividad para establecer metas y realizar un seguimiento del progreso.