

**EL MERCURIO**  
**100 años**

**NOVIEMBRE | DOMINGO 10**

SUPLEMENTO DOMINICAL

AÑO 18 - N° 916

CUENCA - ECUADOR



ENTREVISTA | Pag. 3

# Martina Pecesánte

Una guardería para los más pequeños

**elidas & ellos**

VIDA EN FAMILIA

TECNOLOGÍA

MASCOTAS

TEMA

**2**

Protege tu información en línea

**5**

Comida para gatos

**8**

Estereotipos para encontrar pareja

# PROTEGE TU INFORMACIÓN EN LÍNEA



Proteger las contraseñas es fundamental para mantener la seguridad en línea y evitar que tu información personal sea accesible por personas no autorizadas. Aquí hay algunas prácticas clave para proteger tus contraseñas:

1. Usa contraseñas fuertes: Una contraseña segura debe ser larga (al menos 12 caracteres) e incluir una combinación de letras mayúsculas, minúsculas, números y caracteres especiales. Evita palabras comunes, nombres o fechas fáciles de adivinar.

2. Autenticación de dos factores (2FA): Siempre que sea posible, habilita la autenticación de dos factores. Esto añade una capa extra de seguridad, requiriendo un segundo código (generalmente enviado a tu teléfono) además de tu contraseña.

3. Gestores de contraseñas: Utiliza un gestor de contraseñas para generar y almacenar contraseñas complejas. Estos programas te permiten tener contraseñas únicas y seguras para cada cuenta, sin tener que recordarlas todas.

4. No reutilices contraseñas: Evita usar la misma contraseña para varias cuentas. Si una cuenta se ve comprometida, otras también podrían estar en riesgo.

5. Cambia tus contraseñas regularmente: Cambiar tus contraseñas con regularidad puede prevenir accesos no autorizados, especialmente si sospechas que alguna cuenta ha sido hackeada.

Implementando estas prácticas, puedes mejorar significativamente la seguridad de tus cuentas en línea.

## NOVEDADES:



### EL PRIMER SATÉLITE DE MADERA YA SE DIRIGE A LA ESTACIÓN ESPACIAL

El LignoSat, el primer satélite de madera del mundo construido por investigadores japoneses de la Universidad de Kioto y la empresa Sumitomo Forestry, fue lanzado el 5 de noviembre. El satélite tiene como destino a la Estación Espacial Internacional. Una vez llegue a allí, esperan poder sacarlo al espacio un mes más tarde, como parte de una primera prueba del uso de la madera en la exploración lunar y de Marte. Se trata de un cubo de 10 centímetros fabricado con paneles de madera de magnolia de 4 a 5,5 milímetros de espesor, con un marco parcialmente construido de aluminio para cuya construcción se ha utilizado el método de carpintería tradicional japonés, basado en el ensamblaje de piezas sin utilizar tornillos ni adhesivo.



### UN NUEVO IMAC MÁS "INTELIGENTE"

Puede que Apple vaya como tortuga en todo esto de la IA, pero cuando golpea el mercado, lo hace duro. Este golpe se planea con el lanzamiento del iMac con chip M4 y Apple Intelligence, que se podrá adquirir a partir del 8 de noviembre. Sus precios oscilan desde los 1.299 hasta los 1.499 dólares. Este nuevo 'champion' de Apple -con una CPU de ocho núcleos y una GPU de hasta diez núcleos- continúa con una pantalla 4.5 K de 24 pulgadas, pero ahora también ofrece una nueva 'opción de pantalla de vidrio con nanotextura'. ¿Ya se lo imaginan en su casa o en su oficina? Y, como se diría en las televentas, "Eso no es todo!". La RAM base del iMac se duplicó a 16 GB respecto al modelo anterior. Este aparato va a ser una maravilla.



### DOŠ APPS PARA QUE LOS NIÑOS APRENDAN MATE

- Prodigy Math Game: Es un juego de aventuras donde los niños resuelven problemas matemáticos para avanzar en la historia. Está diseñado para niños de primaria y cubre temas de aritmética, álgebra y geometría. El enfoque en el juego hace que el aprendizaje sea muy atractivo. Disponible para iOS, Android, Web.
- Matific: ofrece una serie de actividades matemáticas interactivas diseñadas para enseñar de forma divertida y lúdica. Está basado en investigaciones pedagógicas y cubre varios conceptos de matemáticas. Ofrece un número limitado de actividades gratis. Si bien el acceso completo es de pago, muchas funcionalidades iniciales son gratuitas. Para iOS, Android, Web.

## CINE

### Godzilla celebrando 70 años de su primera aparición

#### 'Godzilla' 1954

**Sinopsis:** Godzilla se despierta debido a pruebas nucleares y ataca Tokio. Científicos y militares unen fuerzas para detenerlo.

#### Contexto:

A diez años de los ataques atómicos a Hiroshima y Nagasaki, los efectos de la radiación eran evidentes. Godzilla es una metáfora de los peligros de la radiación.



**Duración:** 100 minutos  
**Presupuesto:** \$ 175.000  
**Recaudación Mundial:** \$ 562.711



#### Gōjira

El nombre original es una combinación de dos palabras japonesas.

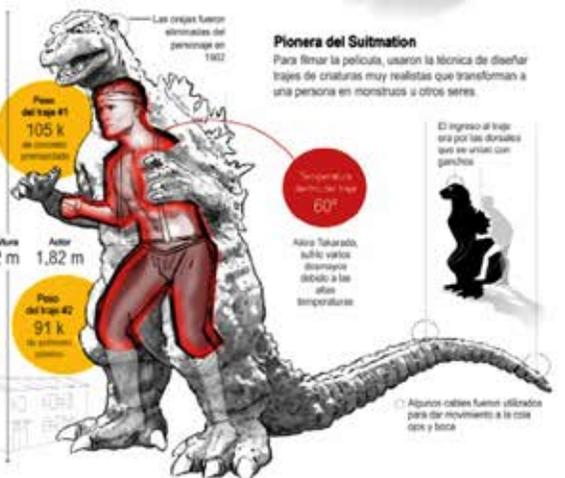
**Peso del tipo #1:** 105 k de peso promedio

**Peso del tipo #2:** 91 k de peso promedio

**Altura:** 2 m

**Altura:** 1,82 m

**Magnitud:** 500 millones de toneladas



#### Pionera del Suitmation

Para filmar la película, usaron la técnica de diseñar trajes de criaturas muy realistas que transforman a una persona en monstruos u otros seres.

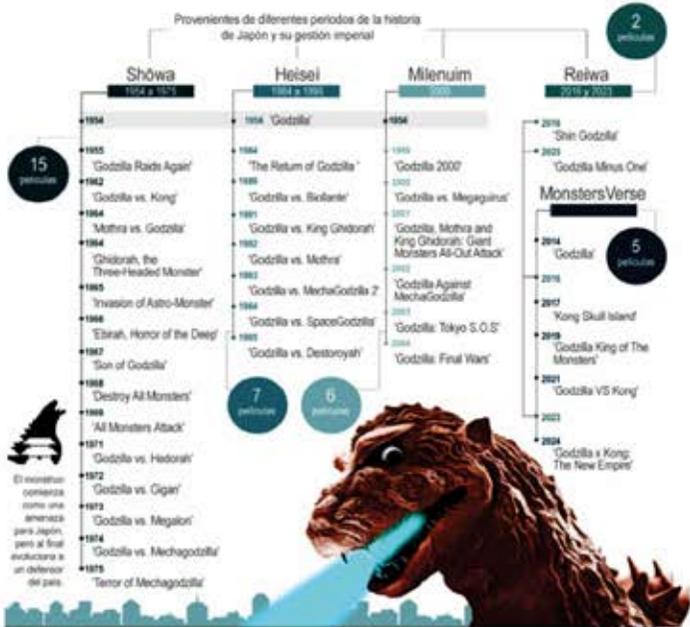
El ingreso al traje era por las dorsales que se unían con gancho.

Alira Takarada sufrió varios derrames debido a las altas temperaturas.

Algunos celos fueron utilizados para dar movimiento a la cola y boca.

### La franquicia con más de 35 secuelas

No todas las películas comparten una misma continuidad. Godzilla tiene 3 eras diferentes dentro del cine japonés, algunas toman como base la película de 1954



# Bambinos

UNA GUARDERÍA PARA EVENTOS CON ACTIVIDADES PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

**M**artina Pesántez tiene 22 años, estudia Psicología en la Universidad de Cuenca e impulsa su emprendimiento "Bambinos", una guardería para eventos en un espacio seguro y divertido.

Ha tenido la oportunidad de compartir espacios en colonias vacacionales, guarderías y como niñera, lo que le ha permitido conocer las necesidades de los niños y a generar ese vínculo con los más pequeños.

La guardería para eventos está pensada en la comodidad de los padres o cuidadores, con la tranquilidad de que sus hijos están bien cuidados. "En muchos eventos no se ofrecen los espacios adecuados para los niños, por lo que se busca cubrir esa necesidad", cuenta Martina.

Además, se busca que los niños también disfruten de cada evento a los que asisten, con actividades lúdicas dirigidas para su edad, que a más de entretenerlos los estimule para vivir su propia experiencia en un ambiente destinado para ellos.

"Bambinos" se desplaza al sitio del evento, con un equipo de profesionales calificado en el cuidado de los niños. Se realiza el montaje de la guardería con todo lo necesario para el cuidado infantil, que incluye juguetes y los materiales para las diversas actividades.

Dentro de las actividades que se realizan están caritas pintadas, mini cine, disfraces, juegos de mesa, karaoke infantil, búsqueda del tesoro y más. Dependiendo del espacio, el tiempo y las necesidades de las personas que acceden al servicio, también se ofrece los espacios de cocina, ciencia, arte, jardinería, teatro, elaboración de joyas de fantasía, por mencionar algunos.

La guardería para eventos está pensada para



niños desde los 2 años hasta los 12 años. Dependiendo del número de menores para cada evento es el número de profesionales en su cuidado. El inicio de la guardería para eventos surgió en el 2022, con el tiempo crecieron y se posicionaron con el nombre de "Bambinos". La proyección es potenciar el emprendimiento y estar presentes en más eventos sociales o corporativos.

Para cualquier inquietud o cotización pueden contactarse al 098 080 6380. Además, cuentan con redes sociales para conocer más sobre este servicio.

## Joyas dentales, lujosa tendencia que brilla entre los famosos



**M**aluma, Karol G, Rosalía, Katy Perry o LeBron James son algunos de los famosos que se sumaron a la moda de las joyas dentales y los 'grillz' (fundas de metales preciosos), una tendencia en la que el oro y las piedras preciosas dan un toque personal a la dentadura y brillo a la sonrisa.

"Son una tendencia en crecimiento en la cultura contemporánea como en su día lo fueron los tatuajes", dice la estilista y experta en tendencias Pepa Fernández, quien apunta que esta moda urbana está recorriendo las redes sociales de la mano de celebridades.

Las joyas y 'grillz' dentales cubren los dientes con metales preciosos y, en ocasiones, también con piedras preciosas; son más que una declaración de estilo, "son un sello personal", añade Fernández.

Rosalía, Beyoncé, Rihanna, Rosalía, Maluma o Kanye West son solo algunos de los famosos que han decidido adornar sus piezas dentales con joyas para reforzar su imagen y conseguir un lenguaje propio, a su medida.

Así, en unas ocasiones prefieren lucir una parrilla dental de oro blanco con brillantes, y en otras apuestan por fundas con perlas, diamantes o zafiros.

La española Rosalía, muy fan de esta moda, en ocasiones realiza su sonrisa con piedras de colores en forma de mariposa, corazón, calavera o símbolos personales; en otras, con una funda decorativa removible de oro con incrustaciones brillantes. Una moda a la que se suman deportistas como el baloncestista estadounidense LeBron James, quien añadió en uno de sus dientes una joya con el logo de su marca, una corona formada por sus iniciales 'LJ'.

También el futbolista español Lamine Yamal, de 17 años, quien cambió el modelo clásico de sus brackets por otros más lujosos de la firma TwoJeys, adornados con estrellas azul y grana, los colores característicos del FC Barcelona, donde juega. Esta moda es una práctica milenaria, utilizada por civilizaciones antiguas en Asia y América, hasta por integrantes de grupos mafiosos; la decoración dental ha servido como símbolo de estatus, poder y, en algunos casos, rebeldía. (EFE)

### CONSEJITOS!



### CUTÍCULAS

Empujar las cutículas es común en el cuidado de uñas, pero es importante hacerlo de forma correcta para evitar daños. Las cutículas protegen la base de la uña contra infecciones y bacterias, por lo que empujarlas en exceso o con demasiada fuerza puede causar problemas. Usa un palito de naranja o una herramienta especial de manicura, y empuja hacia atrás con poco esfuerzo. Evita cortarlas y usa un aceite para cutículas o una crema hidratante ayuda a mantenerlas suaves y saludables.

### Rubor según el color piel



Para piel clara los colores recomendados son rosados claros, duraznos suaves o tonos melocotón; éstos añaden un toque de frescura y evitan un contraste demasiado fuerte que podría lucir artificial. Para piel media son recomendados los rosas más intensos, tonos coral, o malvas suaves; éstos realzan el tono de piel sin hacerlo ver opaco y dan un aspecto saludable. Para piel oscura van los fucsias intensos, morados, tonos terracota y anaranjados; tonos vibrantes y cálidos que aportan luminosidad.

### Gel, en cabello seco o húmedo



En cabello húmedo: Este es el estado ideal, ya que el gel se distribuye más fácilmente y permite mayor control sobre el peinado. Aplicarlo en cabello húmedo también ayuda a evitar un acabado demasiado rígido o con residuos visibles.

En cabello seco: Si aplicas el gel en cabello seco, obtendrás un look más definido y con mayor fijación, pero puede hacer que el cabello se vea más rígido. Si buscas un estilo estructurado y duradero, esta es una buena opción, aunque es importante no usar demasiado gel para evitar residuos.

# COMIDA PARA GATOS, ¿SECA O HÚMEDA?

La alimentación adecuada para gatos es clave para su salud y longevidad. Uno de los dilemas más comunes es decidir entre comida seca o húmeda. Ambas tienen ventajas, y combinarlas suele ser una buena opción.

## COMIDA SECA

La comida seca, o croquetas, es práctica y tiene una larga duración. Su textura ayuda a reducir la acumulación de sarro en los dientes. Es conveniente para gatos que prefieren comer varias veces al día, ya que se puede dejar en el plato sin que se descomponga. Sin embargo, contiene menos agua, lo que puede ser un problema para los gatos que no suelen beber mucho, ya que la falta de hidratación podría afectar a sus riñones.

## COMIDA HÚMEDA

La comida húmeda, en latas o sobres, contiene un alto porcentaje de agua (alrededor del 70-80%), lo que ayuda a mantener al gato hidratado y puede contribuir a una mejor función renal y urinaria. Además, suele ser más apetitosa para los gatos y es especialmente beneficiosa para aquellos que tienen problemas dentales, ya que es más fácil de masticar. Sin embargo, tiene un costo mayor y requiere refrigeración una vez abierta.

## ¿CUÁL ELEGIR?

Lo ideal es ofrecer una dieta mixta, combinando comida seca y húmeda. Esto ayuda a aprovechar los beneficios de ambas opciones: la hidratación de la comida húmeda y la conveniencia y beneficios dentales de la seca. Además, la variedad en texturas y sabores hace la alimentación más atractiva para el gato. Recuerda consultar con el veterinario para ajustar la cantidad y tipo de alimento según la edad, peso y salud de tu gato.



## ALIMENTOS PARA MEJORAR EL ALIENTO DE TU PERRO

**ZANAHORIAS:** Son crujientes y ayudan a limpiar los dientes al masticarlas, reduciendo la acumulación de placa. Además, son bajas en calorías y saludables.

**MANZANAS:** Las manzanas frescas pueden refrescar el aliento de tu perro. Recuerda quitar las semillas, ya que contienen cianuro, que es tóxico para los perros.

**YOGUR NATURAL:** Una cucharadita de yogur sin azúcar puede ayudar a mejorar el aliento al equilibrar las bacterias en el sistema digestivo. Asegúrate de que el yogur no tenga azúcares o edulcorantes artificiales como el xilitol, que es tóxico para los perros.

## HÁMSTER

Para limpiar la jaula de un hámster, puedes usar agua y jabón suave o una solución de vinagre y agua. También puedes comprar soluciones de limpieza en tiendas de mascotas. Lo importante es evitar productos químicos agresivos, ya que pueden ser peligrosos para los animales. Para el suelo de la jaula, puedes usar virutas de madera, serrín, heno. La viruta de madera es la opción más común y recomendable porque es absorbente, no tóxica y mantiene seca a la mascota.

Se recomienda cambiar el sustrato una vez a la semana si solo tienes un hámster y cada tres días si tienes dos.



## LAS NUTRIAS

Las nutrias marinas utilizan bosques de algas: Las nutrias marinas son inteligentes habitantes del océano. Utilizan los bosques de algas como un ancla natural, envolviéndose en algas marinas para evitar que se alejen mientras duermen. El bosque de algas también es un lugar seguro para que encuentren comida y protejan a sus bebés de los depredadores.



## Dr. Simón Astudillo Quintanilla

# Un profesional ejemplo de emprendimiento y progreso constante



Dr. Simón Astudillo Quintanilla, un profesional centenario muy digno de ejemplo emprendedor

**N**ació en Cuenca el 20 de mayo de 1923, los estudios primarios los realizó en la Escuela "Luis Cordero" y en la Escuela de los "Hermanos Cristianos"; los estudios secundarios en el Colegio "Benigno Malo" y también en el Colegio Militar "Eloy Alfaro"; los estudios universitarios en la Universidad de Cuenca en la Facultad de Ciencias Médicas en la carrera de Química y Farmacia, obteniendo el título de Doctor en esta especialidad, en el año de 1948. Siempre se destacó como un excelente estudiante por lo que obtuvo el premio "Benigno Malo" por ser el mejor egresado. Realizó sus estudios de post grado en México sobre: Microbiología de los Alimentos.

En su destacada carrera profesional ha sido objeto de varios reconocimientos, como son: el Primer Premio en la Feria y Certámenes de la Provincias Australes, Sección Industrial, Productos Farmacéuticos en los años 1948 y en 1951. Reconocido como el "Mejor Dirigente Deportivo" por el Círculo de Periodistas Deportivos del Ecuador en el periodo 1957-1958. Premio SQUIBB por su contribución a la Farmacia, Bioquímica y Salud Pública. Premio otorgado por la Federación Panamericana de Farmacia y Bioquímica en la Habana - Cuba en 1961. Reconocimiento del Colegio de Químicos del Azuay y Cañar, como: "El mejor Colega del año", en 1969. Acuerdo de Reconocimiento del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Cuenca, como: "Personaje Ilustre de Cuenca", distinción efectuada en el año 2023. Fundador del Colegio de Químicos del Azuay y Cañar en 1950. Un destacado emprendedor que amerita señalar: Propietario y Farmacéutico de la Farmacia "La Droguería del Mercado"; Gerente - Propietario de Clean Clothes, primera lavandería de lavado en seco en Cuenca. Gerente Propietario de Frutas -Vegetales- Carnes. "Industria de Alimentos". Laboratorio FIJSA. Farmacia Industrial "José

Simón Astudillo". Fundador de la Radio Emisora "Universal", luego llamada Radio "El Mercurio" cuando fue vendida.

Ha representado a varias instituciones y entidades; ha realizado importantes publicaciones como la letra del Himno a los V Juegos Deportivos Nacionales llevados a cabo en Cuenca en 1979. Ha publicado dos ediciones de "Pedazos de Vivir" dedicado a sus padres, hijos, nietos y bisnietos. La primera edición fue realizada por la Municipalidad de Cuenca el 24 de marzo de 1996. Apuntes para la Historia de la Farmacia. La sinfonia de la Vitaminas. Conservas de Frutas y Hortalizas. Desarrollo Agroindustrial de la Provincias del Azuay, Cañar y Morona Santiago. Supervivencia-Estudio Ecológico de la Naturaleza de la Soya. Tiene una gran afición a la guitarra, el charango, piano y otros instrumentos. Se distingue por ser un gran amante a la lectura sobre varios e importantes temas.

El Concejo Cantonal, en la Sesión Solemne realizada por los 204 años de la Independencia de la ciudad, le entrego en justo reconocimiento, la insignia "Benigno Malo", que se otorga a la persona o institución que hubiese contribuido en forma notoria al desarrollo de la industria en el Cantón. Fue designado y distinguido para tomar la palabra este 3 de noviembre del 2024, en representación de todos los homenajeados.

A sus 101 años, 6 meses de edad que posee, es tan grato poder hacer conocer su brillante trayectoria profesional por lo que sigue distinguiéndose y haciendo historia en su ciudad natal.

Saúl Chalco Quezada  
SOCIEDAD DE HISTORIA DE  
LA MEDICINA DEL AZUAY

**crucigrama**

# SUDOKU

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

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

**SOLUCIÓN**

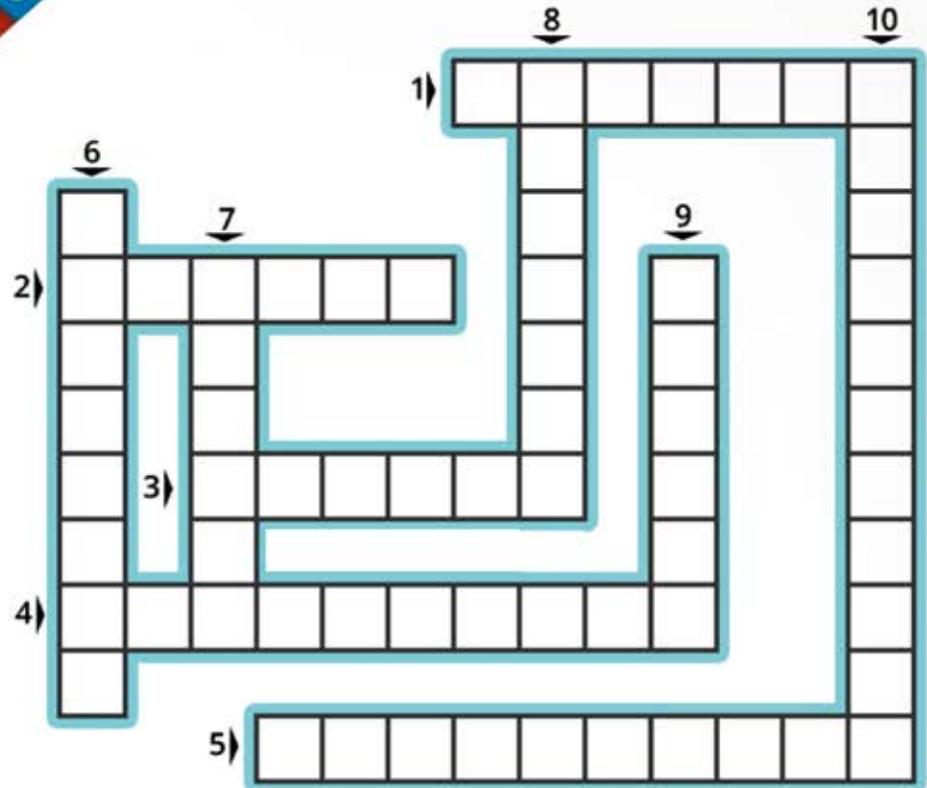
1	8	5	9	2	7	3	6	4
2	3	8	4	1			5	9
3	9	2						8
4	7	4					6	
5	6		5			8		3
6			9	8	7	3		
7				9				
8	2	3		6			9	7
9	6	9				8		

**HORIZONTAL**

1. Parra llevar alimentos
2. Costumbre, hábito
3. Bebida con fruta y leche
4. Medio de comunicación
5. Realza los rasgos faciales

**VERTICAL**

6. Que hace bromas
7. Puede tener 4 hojas
8. Signo del zodiaco
9. Para sentarse cómodo
10. Joven, mozo, imberbe



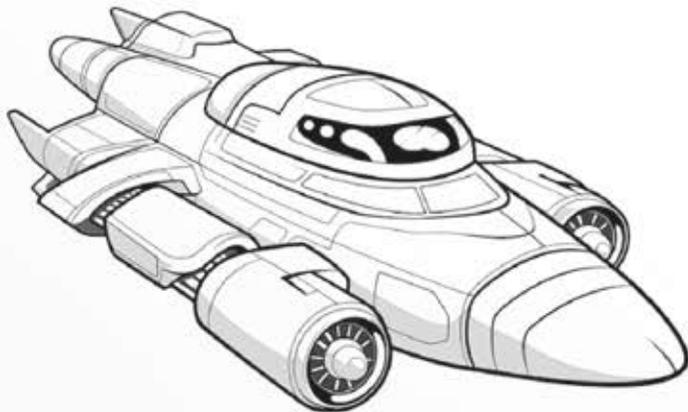
## BUSCA PALABRAS

T E L B A E L A M U G  
 B I E N E S S E L A G  
 J I D O O U N E G N I  
 O P O R T U N I S M O  
 D I B Í N I M U T U O  
 R O S T S Í F B O D N  
 S T A R R A G Ó S R E  
 U T E P M Í G Q E U T  
 F B A N Q U E R O N N  
 S O I N I M O D A Q E  
 E O D A G U J N O C C

ENCUENTRE LAS PALABRAS DE LA LISTA

- BANQUERO
- BIENES
- CARGAS
- CENTENO
- CONJUGADO
- DOMINIOS
- GALES
- GARRA
- INGENUO
- MALEABLE
- MUTUO
- NEÓFITO
- OPORTUNISMO
- SORBOS
- ÍMPETU

**PÍNTAME**





# Estereotipos de género para encontrar una "pareja ideal"

*En el pasado siglo, varios autores dejaron su punto de vista sobre estereotipos de una "pareja ideal".*

Los estereotipos son adaptativos a lo venidero, pues nos ayudan a comprender el mundo de una manera más sencilla, simplificando a una sola creencia (Tajfel, 1984). Los estereotipos surgen de las creencias sociales, es decir, rasgos que caracterizan a un grupo social; estas creencias les otorgan una identidad social a dicho grupo, por lo tanto, con el paso del tiempo se van adaptando a distintos cambios sociales.

En cuanto al patrón de "pareja ideal" se encontró un denominador común, el cual, señala que los hombres tienen estereotipos basándose en: apariencia física, expresión afectiva, competencias y capacidades (Arteaga, 2021). En cuanto a estereotipos de género, tanto hombres como mujeres tienen el comportamiento social de guiarse por la apariencia. La percepción de las parejas jóvenes es que, a más de la conexión

física, el factor emocional llega después; por su parte, parejas con más experiencias atribuyen al respeto, la comunicación y la confianza, como claves para elegir a la pareja que ya exige una mayor madurez de ambas partes, aunque eso no dependerá estrictamente de la edad.

A decir de Villanueva (2020), los estereotipos de género se desarrollan desde el contexto sociocultural, al romantizar una relación, generando falsas expectativas y aspiraciones, incluso reafirmando falsos cánones de "perfección". A medida que pasan los años y la persona adquiere experiencia se da cuenta de la pérdida de ciertos valores que nos hacen más humanos dentro de las relaciones.

El entorno que influye de manera determinante es la familia y los roles de lo que se considerará a futuro una "pareja ideal", aunque también dependerá del criterio de cada persona, de su educación, su

cultura y su propia experiencia.

## Expectativas socioemocionales

González (2023) habla de las confusiones que tenemos al momento de elegir a nuestras parejas, ya que muchas veces hay expectativas muy altas, sin considerar la integridad del ser humano, con virtudes y debilidades. "Al momento de hacer esta distinción nos limitamos a encontrar una pareja, porque no logramos que cumpla nuestros estándares sino, más bien, la selectividad hace que se busquen parámetros irreales, lo que lleva a la frustración". Al crear expectativas socioemocionales muy altas, el individuo tiende a menospreciarse a sí mismo, impidiendo crear una relación de pareja sólida. Por lo tanto, tener afecto propio y valorarse así mismo es la clave para crear relaciones socioemocionales e interpersonales saludables, porque es necesario primero, estar conforme consi-

go mismo y tener amor propio (Sánchez, et al, 2020).

A decir de uno de los entrevistados, la "pareja ideal" no nace, se hace con respeto, paciencia, buen ejemplo y mucho amor. Por lo tanto, se recomienda que la persona busque mejorar y ser feliz por sí misma para compartir con otros esa felicidad.

La concepción de lo que es una "pareja ideal" no es la misma para todos; es un constructo social que es cuestionable y superficial; más bien, es el resultado de un modelo referencial romantizado, de experiencias propias o ajenas, de las vivencias o simplemente, idealizadas que no necesariamente se acogen a la realidad. (NNM)