



ENTREVISTA | Pag.3

# NACIMIENTO DE LOS CABALLEROS DE LA VIRGEN

**e**llos  
**s**  
**&**  
**d**  
**s**  
**e**  
**l**  
**l**  
**o**  
**s**

V I D A E N F A M I L I A

**TECNOLOGÍA**

**MASCOTAS**

**TEMA**

**2**

Navidad y tecnología

**5**

El bullicio navideño y tu mascota

**8**

Historias de mujeres

# NAVIDAD Y TECNOLOGÍA: UN ENCUENTRO DE TRADICIÓN Y MODERNIDAD



La Navidad es una época llena de magia, alegría y tradiciones que se celebran en todo el mundo. Sin embargo, con los avances de la tecnología, la forma en que vivimos esta festividad ha cambiado, adaptándose a las nuevas herramientas y dispositivos que nos ofrece el mundo digital. Hoy en día, la tecnología juega un papel importante en cómo nos conectamos con nuestros seres queridos, compartimos momentos especiales y celebramos. Una de las formas más notables en que la tecnología ha

transformado la Navidad es a través de las redes sociales. Plataformas como Facebook, Instagram o WhatsApp permiten a las familias y amigos estar más conectados, incluso si están a kilómetros de distancia. Las videollamadas con aplicaciones como Zoom o Skype permiten compartir la cena navideña o abrir regalos a través de una pantalla, algo impensable hace algunas décadas. Los regalos tecnológicos también han ganado protagonismo en los intercambios de Navidad. Los smartphones, tabletas, gadgets como relojes inteligentes, auriculares y dispositivos de hogar inteligente se han convertido en opciones populares entre los regalos. Además, las plataformas de streaming como Netflix y Spotify ofrecen entretenimiento personalizado durante las fiestas, desde películas navideñas hasta listas de reproducción con música festiva.

Por otro lado, la tecnología también permite una Navidad más ecológica. Las tarjetas de Navidad digitales, las compras en línea para evitar desplazamientos y la eliminación de papeles de regalo plásticos contribuyen a reducir el impacto ambiental de esta temporada. Aunque la tecnología ha cambiado muchas de las formas en que celebramos la Navidad, lo más importante sigue siendo el espíritu de unidad, amor y solidaridad, que, independientemente de los avances tecnológicos, nunca dejará de ser la esencia de la festividad.

## NOVEDADES:



### ¡PREMIOS PARA TODOS DE PARTE DE APPLE!

Ya estamos a final de año y esta es la temporada de los reconocimientos y los premios. En medio de este espíritu festivo, Apple anunció los ganadores de los App Store Awards 2024, y los homenajeados van desde los clásicos crucigramas a nuevos videojuegos inmersivos para las gafas de realidad virtual Vision Pro, así como aplicaciones dedicadas a ampliar el conocimiento sobre el arte, el VIH o la edición de fotos y video. El máximo galardón en iPhone fue para la app Kino, que permite a los usuarios hacer que sus videos "parezcan cinematográficos, incluso si no tienen conocimientos técnicos previos", según Apple. En el apartado de iPad, la medalla de oro fue para la app Moises, que usa IA para dividir cualquier tema musical en distintas pistas.



### SANTA'S WORKSHOP

Un juego online gratuito y divertido para disfrutar en Navidad es "Santa's Workshop". En este juego, los jugadores ayudan a Santa Claus a preparar los regalos para los niños en su taller. Los jugadores deben organizar los juguetes, envolverlos y asegurarse de que todo esté listo para la gran entrega. A medida que avanzas, el juego se vuelve más desafiante, con más juguetes y menos tiempo. Es ideal para jugar con amigos o en familia, ya que fomenta la colaboración y la rapidez. Además, hay muchos sitios web donde puedes encontrar este tipo de juegos, como Minijuegos o Pogo, donde puedes jugar sin necesidad de descargar nada, directamente desde el navegador. ¡Una opción perfecta para la Navidad!



### UNA APP PARA LA COCCIÓN DEL PAVO NAVIDEÑO

Una excelente app para indicarte la cocción del pavo navideño es "Turkey Timer". Esta aplicación está diseñada específicamente para ayudarte a cocinar el pavo de manera perfecta, proporcionando un cronómetro y pautas para asegurar que el pavo se cocine correctamente. **Características principales:**  
**+Tiempo de cocción:** La app calcula el tiempo de cocción dependiendo del peso del pavo.  
**+Temperatura recomendada:** Indica la temperatura interna ideal para el pavo (generalmente 74°C o 165°F).  
**+Alertas y recordatorios:** Te envía notificaciones para asegurarte de que el pavo no se pase de cocción. Puedes encontrar esta app de manera gratuita en plataformas como Google Play o App Store. Es una herramienta útil para asegurarte de que tu pavo quede delicioso en estas fiestas navideñas.

## CINE

### 'Mufasa: The Lion King' lleva a los cines el origen de la exitosa historia de Disney



#### El origen del rey Mufasa

Personajes principales

Los dos leones protagonistas



Mufasa (Chadwick Boseman)

Taka (Seth Rogen)



Rafiki, el mandrill que narra la historia del Rey León

Kiara, hija de Simba y Nala que estudia cómo Mufasa se convirtió en rey

Timón, la marmota, y Pumba, el jabalí, aportan comedia y alegría

#### Mufasa cierra el éxito de Disney en 2024

Recaudación en la taquilla mundial de Disney y estudios de su propiedad como 20th Century Studios y Marvel Studios\*



\*Selección de películas destacadas

\*\*Tabla en cines. Datos hasta el 10 de diciembre.

#### La precuela continúa la historia del Rey León en 'live action'



21 premios

44 nominaciones

(1 nominación a los premios Oscar en la categoría de mejores efectos especiales)

Líder de las adaptaciones de las animaciones de Disney

Recaudación mundial

'The Lion King' (2019) \$ 1.852 M

'Beauty and the Beast' (2017) \$ 1.288 M

'Aladdin' (2019) \$ 1.054 M

'Alice in Wonderland' (2010) \$ 1.025 M

'The Jungle Book' (2016) \$ 967,7 M



# Nacimiento

## Los caballeros de la Virgen evangelizan en Navidad

Un Nacimiento con sonido, luz y movimiento de los Caballeros de la Virgen, está abierto al público hasta el 6 de enero de 2025. A través de este espacio se busca evangelizar a niños, jóvenes, adultos, personas de la tercera edad y a toda la comunidad.

El Padre Fabián Ricaurte, Vicario de la comunidad de los Caballeros de la Virgen en Cuenca, contó que cerca de cuatro semanas tardó en el montaje de este Nacimiento.

Como parte de este espacio se

conoce varios momentos de la vida de Jesús, con el movimiento de algunas figuras y una ambientación donde resalta la estrella de Belén. "Inclusive existen algunos aspectos sobre la Pasión y la Resurrección del Señor", explica.

Sin embargo, la parte central del Nacimiento tiene las figuras de la Sagrada Familia y el niño Jesús. También se observa un vitral, que hoy en día es parte de varias iglesias del país. "El vitral es el símbolo de las almas en la gracia de Dios... Cuando una alma dice sí a la gracia de Dios,

esa persona empieza a brillar. Jesús al nacer en una oscura y fría gruta nos trajo el calor, la luz de la salvación", dice el Padre.

La primera vez que los Caballeros de la Virgen abrieron este espacio fue entre el año 1998 al 2001. Sin embargo, en los últimos cinco años han retomado esta iniciativa que es gratuita, donde todos los años cambia la narrativa.

La presentación tiene una duración de 15 minutos y el ingreso de las personas es conforme a su llegada,

en un grupo aproximado de 30 personas.

Está ubicado en la vía Cuenca- Molleturo, a un kilómetro del Centro de Retención Vehicular de la EMOV-EP. Los visitantes pueden asistir los sábados y domingos, desde las 16:00 hasta las 20:00. Para coordinar la visita de colegios o grupos pueden llamar al 0969357691, agendando un espacio fuera del horario establecido.

# Chompas festivas

Estas prendas con motivos festivos como renos, árboles de Navidad, copos de nieve, Santa Claus y colores tradicionales como rojo, verde, blanco y dorado, se han convertido en una tradición tanto en eventos familiares como en celebraciones informales.

Combinarlas puede ser divertido y cómodo. Aquí tienes algunas ideas para lograr un look navideño pero con estilo:

- 1. Chompa con jeans o pantalones de mezclilla:** Una opción clásica es combinar tu chompa navideña con unos jeans o pantalones de mezclilla. Los colores más neutros como el azul o el negro ayudan a balancear el diseño festivo de la chompa, haciendo que el atuendo sea cómodo y casual.
- 2. Chompa con pantalones o falda de cuero:** Para un look más moderno y elegante, combina tu chompa navideña con pantalones o una falda de cuero. El contraste entre lo festivo de la chompa y lo elegante del cuero crea un look original y divertido.
- 3. Chompa con leggings:** Si lo que buscas es comodidad, los son una excelente opción. Esto es ideal para reuniones familiares en casa o para relajarte mientras disfrutas de las fiestas.
- 4. Chompa con botas y accesorios:** Completa el atuendo con unas botas navideñas (como las de estilo botín o botas altas) y unos accesorios festivos, como gorros o bufandas. Esto le dará un toque navideño y acogedor al conjunto.
- 5. Chompa sobre una camisa de manga larga:** Si quieres un look con más capas, puedes poner una camisa de manga larga debajo de la chompa. Así, además de darle un toque más sofisticado, te mantendrás más abrigado.

Recuerda que lo más importante es sentirte cómodo y disfrutar del espíritu navideño con un estilo único.

CONSEJITOS!



## FIJA TU LABIAL

Para fijar el labial y que dure más tiempo, primero exfolia tus labios con un bálsamo o un exfoliante suave. Luego, aplica una capa ligera de base o corrector en los labios para unificar el tono. Usa un delineador de labios para definir la forma y evitar que el labial se corra. Aplica el labial con un pincel, presiona un pañuelo de papel entre los labios para eliminar el exceso y, finalmente, aplica otra capa de labial para asegurar mayor fijación.

## Ilumina tu piel



Para iluminar tu piel, empieza por mantener una rutina de cuidado adecuada. Limpia e hidrata tu rostro con productos que se adapten a tu tipo de piel. Usa un suero o crema iluminadora con vitamina C o ácido hialurónico, que ayudan a dar luminosidad. Aplica un iluminador en puntos estratégicos como los pómulos, el arco de Cupido, el puente de la nariz y el arco de las cejas para resaltar tu rostro. Además, usa un maquillaje con acabado luminoso y asegúrate de descansar bien y beber suficiente agua para mantener la piel radiante.

## No te olvides de ellas!!



Para hidratar las uñas, los hombres pueden comenzar aplicando aceite o crema hidratante en las cutículas y las uñas. Usar aceite de oliva, aceite de argán o aceite de almendras es excelente para nutrir y fortalecer las uñas. Masajear las cutículas suavemente ayuda a mejorar la circulación. Evitar el contacto excesivo con productos químicos o agua caliente también previene el daño. Además, mantener una dieta balanceada con vitaminas y minerales como biotina, zinc y vitaminas A y E favorece la salud de las uñas. También es útil aplicar crema hidratante en las manos regularmente.

# TU “PELUDITO” Y EL BULLICIO NAVIDEÑO

**E**l bullicio de la Navidad, con ruidos de fuegos artificiales, música alta, luces brillantes y la presencia de muchas personas, puede generar ansiedad en algunos perros. Los cambios en la rutina también pueden afectarlos, ya que muchos animales son sensibles a los ruidos fuertes y las aglomeraciones. Para ayudar a tu perro a sentirse tranquilo y seguro durante estas festividades, sigue estos consejos:

- 1. Crea un espacio seguro:** Prepara una zona tranquila y acogedora, lejos del ruido y las multitudes, donde tu perro pueda relajarse. Una cama cómoda y juguetes tranquilos pueden ser útiles.
- 2. Evita sobreestimularlo:** Si tienes visitas o muchas actividades, asegúrate de que tu perro tenga momentos de descanso. No lo fuerces a interactuar si no lo desea.
- 3. Ejercicio previo:** Antes de los eventos ruidosos, dale un paseo largo o juega con él para que gaste energía. Un perro cansado se sentirá más relajado.
- 4. Usa música relajante:** Coloca música suave o sonidos diseñados para perros que ayuden a calmar su ansiedad. Esto puede crear un ambiente más tranquilo.
- 5. Reforzamiento positivo:** Cuando tu perro se comporte de manera tranquila durante situaciones ruidosas, prémialo con golosinas o caricias.
- 6. Consultar al veterinario:** Si tu perro muestra signos graves de ansiedad, habla con el veterinario. Hay productos calmantes como feromonas o suplementos que pueden ayudar.

Con estos cuidados, tu perro podrá disfrutar de la Navidad de manera mucho más relajada y sin estrés.



## NO LE DES LAS SOBRAS!

No es recomendable dar las sobras navideñas a los perros, ya que muchos alimentos típicos de estas festividades pueden ser peligrosos para ellos. Algunos ingredientes comunes en las comidas navideñas, como el chocolate, las uvas, las cebollas, el ajo, las nueces, y las especias, son tóxicos para los perros. Además, las sobras suelen estar muy condimentadas o contener grasas en exceso, lo que puede causar problemas digestivos o incluso pancreatitis. Es mejor darles alimentos específicamente diseñados para ellos.



## LIQUIDOS PARA TU GATO

Además de agua, existen otros líquidos que puedes ofrecerle a tu gato para mantenerlo hidratado, pero siempre con precaución. Aquí dos ejemplos:  
**Agua de coco natural:** Es una opción segura, rica en electrolitos y baja en calorías, pero debe ser sin aditivos ni azúcares. Ofrece-lo en pequeñas cantidades.  
**Caldo de pollo o carne sin sal:** Si preparas caldo casero, asegúrate de que no tenga sal, cebolla ni ajo, ya que estos ingredientes son tóxicos para los gatos. Un caldo casero puede incentivar a tu gato a beber más.



## NO TIENEN DIENTES

Las tortugas no tienen dientes, pero sus “picos” se han ido modificando para adaptarse a su dieta particular. Tampoco tienen orejas visibles, sino tímpanos internos cubiertos por su piel. Oyen mejor en frecuencias bajas y su sentido del olfato es excelente.

## Dr. César Hermida Piedra

# Un médico multifacético que dedicó su vida al servicio social



El Dr. Cesar Hermida Piedra, tercero desde la izquierda en la primera fila junto a reconocidos docentes de la Escuela de Medicina de la U. de Cuenca

**A**nte todo, fue un ser humano con un alto sentido de la solidaridad, buscando siempre la justicia social, alguien que se distinguió porque siempre estaba sirviendo a los sectores populares, un excelente escritor, poeta, literato, historiador, docente universitario, periodista, fundador de la Sociedad de Historia de la Medicina, y lógicamente de otras importantes sociedades científicas; por lo tanto por todo ello, fue siempre reconocido a nivel local y nacional. Nació el 7 de febrero de 1912; hijo del Señor Marcelino Hermida y de la Señora Carmen Piedra.

Los estudios primarios los efectuó en la Escuela de los Hermanos Cristianos; los estudios secundarios en el Colegio "Benigno Malo" en donde fue reconocido por ser un aprovechado estudiante. Inició sus estudios de Medicina en 1937 y recibió su título de Doctor en Medi-

cina y Cirugía en 1944, en la Escuela de Medicina de la Universidad de Cuenca.

Realizó importantes estudios sobre la flora y fauna de varias comunidades, acompañado de la historia de dichos pueblos en las provincias del Azuay, Cañar, Loja, Morona Santiago, Zamora Chinchipe, Galápagos. En junio de 1944 inició su labor importante como docente universitario. En 1956 realiza los estudios de Fisiología Humana en Panamá y en 1957, otro semejante en Chile. Siempre desempeñó importantes funciones, fue representante a la Junta de Facultad de Medicina, al Consejo Universitario; en el Sector Público en la denominada Asistencia Social, en el Instituto de Investigación y Ciencias de la Salud de la Universidad de Cuenca. También se desempeñó en las siguientes dignidades: Oficial de Sanidad en el Hospital Militar de Cuenca en

el año de 1942; como médico de esta misma casa de salud en 1944; Director del Departamento de Fisiología de la Escuela de Medicina; Director del Anfiteatro; Concejal del Cantón Cuenca, en 1944; Vocal del Directorio del Colegio de Médicos del Azuay entre 1966 y 1980; Médico de la Liga Ecuatoriana Antituberculosa (LEA), en 1970; Médico del Centro de Rehabilitación de Alcohólicos (CRA) desde 1977 a 1985. Consejero Provincial del Azuay en 1996. Fue profesor del Colegio Fray Vicente Solano, Herlinda Toral, Benigno Malo, Colegio Americano, Hermano Miguel, Alborada; Fundador de instituciones, y Sociedades, revistas, boletines, que siempre fueron muy bien recibidos y comentados por la clase médica y sus lectores.

Fue Presidente de la Sociedad Ecuatoriana de Historia de la Medicina en 1978 y Fundador del Capítulo Azuay. Fue miembro del Directorio de la Casa de la Cultura, Núcleo del Azuay. Fue columnista en diario el Mercurio y el Tiempo de la ciudad de Cuenca, así como el Comercio de Quito.

Por su destacada labor académica se hizo acreedor de importantes menciones honoríficas. Autor de muchos libros, revistas y artículos científicos en el campo de la medicina, de literatura y poesía. Por esta ardua y dignificante labor se designó con su nombre para la Biblioteca del Colegio de Médicos del Azuay desde 1989 y próximamente a la Biblioteca del Museo de la Medicina en Cuenca la que se inaugurara en próxima fecha.

Por su prolífica trayectoria en diversos campos recibió importantes condecoraciones, como la Medalla al Mérito del Ministerio de Salud Pública, la Espada de los Reyes de España; la Presea "Timoleon Carrera Cobos"; La Presea "Municipalidad de Cuenca"; la Presea del Concejo Provincial del Azuay y la Presea de la Sociedad Ecuatoriana de Patología del Azuay. Fue siempre un hombre sencillo, modesto, transparente, austero en todos los aspectos de su vida, parco en el hablar y metódico en sus actividades, siempre buscando el progreso de su ciudad y de la patria. Falleció el 2 de junio del 2005.

Saúl Chalco Quezada  
**SOCIEDAD DE HISTORIA DE  
 LA MEDICINA DEL AZUAY**

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

### SOLUCIÓN

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

PÍNTAME



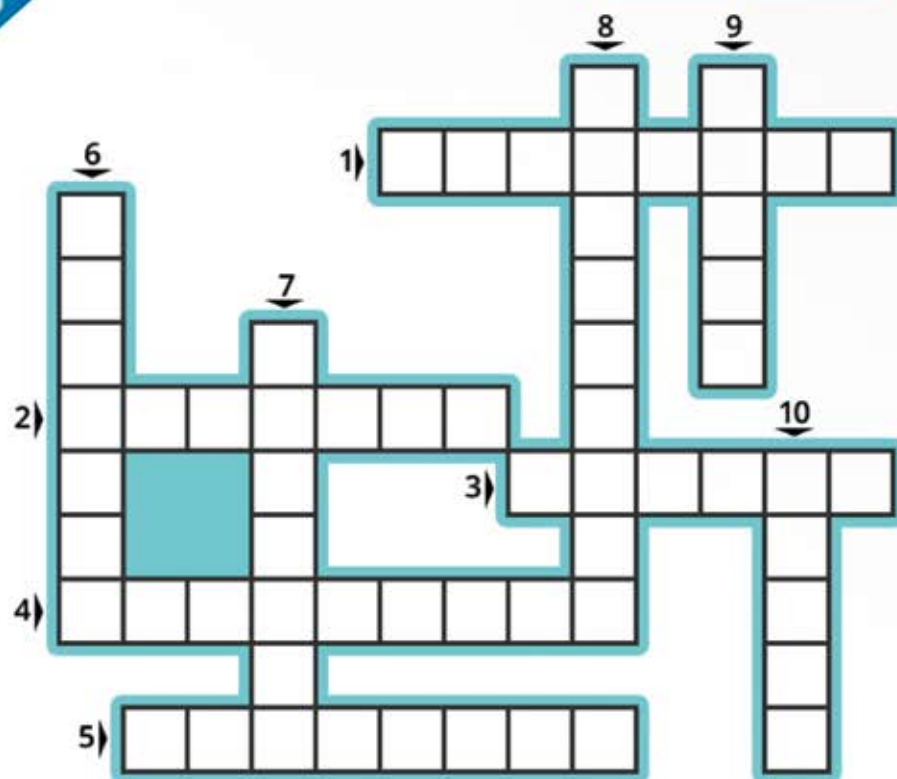
### HORIZONTAL

- Muy pequeño
- Animal del bosque
- Herramienta para cortar
- Lugar donde perderse
- Color

### VERTICAL

- Flor
- Color
- Cordial, agradable, gracioso
- Actual, reciente, novedoso
- Árbol

### crucigrama



## BUSCA PALABRAS

A O N R E I V N I N R  
 U D M Ó D M E D Ó M A  
 P I A N G T M I M O L  
 I S S N D I C E F M E  
 O G A R A A M E N D C  
 N U B F N R R R U T R  
 E S U O L T G T O C A  
 R T R F A O H C O H C  
 O O R A S O C I A R N  
 C V A R I A N T E F E  
 F S L F U R I O S O I

ENCUENTRE LAS PALABRAS DE LA LISTA

- ASOCIAR
- CHOCHO
- CORONACIÓN
- DISGUSTO
- ENCARCELAR
- FURIOSO
- GRANADA
- HORMIGÓN
- INVIERNO
- MENTA
- MÓDEM
- OFERTA
- PIONERO
- SABURRAL
- VARIANTE



## Familias y justicia

### Femicidio en Ecuador: impunidad y llamado a la justicia

“No señoritas, no quiero ayudas soy muy pobre, la ley no me va a hacer justicia; únicamente quiero que me devuelvan el cadáver de mi hija para enterrarla y nada más”; fueron frases llenas de dolor y desesperanza de una madre por la muerte de su hija ( N Bonilla) en manos de un violador de 17 años que luego de acabar con su vida la arrojó en una quebrada de nuestros alrededores; quisimos ayudarla a seguir los pasos judiciales pero ella con sus palabras fue más visionaria que nosotros.

La violencia de este tipo como lo es el femicidio tiene un impacto

profundo en las familias de las víctimas, su vida cambiara drásticamente, mientras que los asesinos se hallan a sus anchas ya sea en prisiones de mínima seguridad como es la cárcel de Azogues o bien prófugos listos a delinquir o gozando de impunidad.

En el Ecuador femicidas nos siguen matando más y con más crueldad. Son 108 las vidas de mujeres arrebatadas por la extrema violencia de género entre el 1 de enero y el 31 de mayo de 2024. (Aldea)

Fundación ALDEA junto con la UNICEF, a las cuales se les une RED FAVIFE busca visibilizar la situación

de las familias y los huérfanos de femicidio a través de generar evidencias haciendo un llamado al Estado Ecuatoriano. La mayor parte de crímenes quedan en la impunidad ya sea por un juicio costoso, falta de pruebas, etc. Los asesinos sentenciados tienen más privilegios secundados por las interpretaciones que la ley ofrece, ejemplo: el derecho que asiste a estos delincuentes que planteen acciones al estado sin que conozcan las víctimas de ahí los Habeas Corpus a la orden del día.

Justamente este punto fue planteado en el Pleno por dos de nuestros asambleístas y otros como; No privilegios. Cumplimiento cabal de

su sentencia en cárceles de máxima seguridad. No rebaja de penas que son lógicas peticiones; pero las conveniencias partidistas impidieron que estos petitorios pasen a formar parte de la ley. ¿Hasta cuándo estaremos libres de la politiquería en donde más pesa obedecer las órdenes de un partido político que las reformas que deben hacerse en nuestra Constitución; que son de mucha importancia para librarnos de la anarquía y delincuencia .