

ellas&ellos

VIDA EN FAMILIA

ENTREVISTA | Pag.3

*María
Fernanda
Aguirre*

*Incentiva a la práctica del
yoga prenatal*

TECNOLOGÍA

MASCOTAS

TEMA

2

Mi primer "smartphonecito"

5

¿Su gato araña los muebles?

8

Cristina Palacio, a 8 años de su muerte

MI PRIMER "SMARTPHONECITO"



de gama baja, el Pixel 9A, a un precio inicial de 499 dólares.

La G colorida resalta que es un "excelente primer teléfono" para los sub-12.

El teléfono, que saldrá a la venta en abril, está equipado con un chip Tensor G4 y mejor resistencia al agua (sí, por más de que tengan un smartphone en la mano los niños no dejan de ser niños).

¿Qué es lo que hace que sea para niños o ideal para ellos? No es que tenga precargados contenidos de Paw Patrol o de Barbie, sino la configuración via Google Family Link.

Esta configuración permite "administrar la cuenta y los dispositivos de un hijo con funciones como controles de tiempo de pantalla, información sobre el uso de aplicaciones, aprobación de descargas de aplicaciones, configuración de privacidad y compartir ubicación", según Google.

¿Qué edad es la más conveniente para darle un teléfono inteligente a un niño o niña?

Todo parece indicar que el tiempo que transcurre entre el uso de la mamadera y el chupo y la manipulación del primer smartphone o tableta se va acortando cada vez más.

Pues Google ya pensó en eso y lanzó su nuevo teléfono

NOVEDADES:



¿CÓMO CREAR UN CURRÍCULUM DIGITAL ATRACTIVO?

En la era digital, un currículum en papel ya no es suficiente. Un currículum digital debe ser visualmente atractivo, claro y optimizado para plataformas en línea. Usa herramientas como Canva, Zety o Resume.io para diseñar un CV moderno. Incluye información clave: nombre, contacto, experiencia, habilidades y formación. Destaca tus logros con cifras y palabras clave relevantes para tu industria. Si aplicas a empleos tecnológicos, añade enlaces a tu LinkedIn, GitHub o portafolio en línea. Mantén un diseño limpio con tipografías profesionales y colores sobrios. Si es un CV para redes sociales o marketing, considera incluir un videocurrículum o presentación interactiva. Revisa bien la ortografía y asegúrate de que sea compatible con sistemas de selección automatizados (ATS).



LA IMPORTANCIA DE LAS ACTUALIZACIONES DE SOFTWARE

Actualizar el software de tus dispositivos es esencial para mantenerlos seguros y funcionando correctamente. Estas no solo añaden nuevas funciones, sino que también corrigen errores y mejoran la seguridad al cerrar vulnerabilidades que podrían ser aprovechadas por hackers. Los ciberdelincuentes buscan explotar fallos en sistemas desactualizados, por lo que no instalar actualizaciones deja tu información en riesgo. Además, muchos programas optimizan su rendimiento con cada nueva versión, lo que puede hacer que tu dispositivo funcione más rápido y eficiente. Para evitar problemas, activa las actualizaciones automáticas en tu computadora, smartphone y aplicaciones. También revisa periódicamente que tu antivirus y navegador estén actualizados.

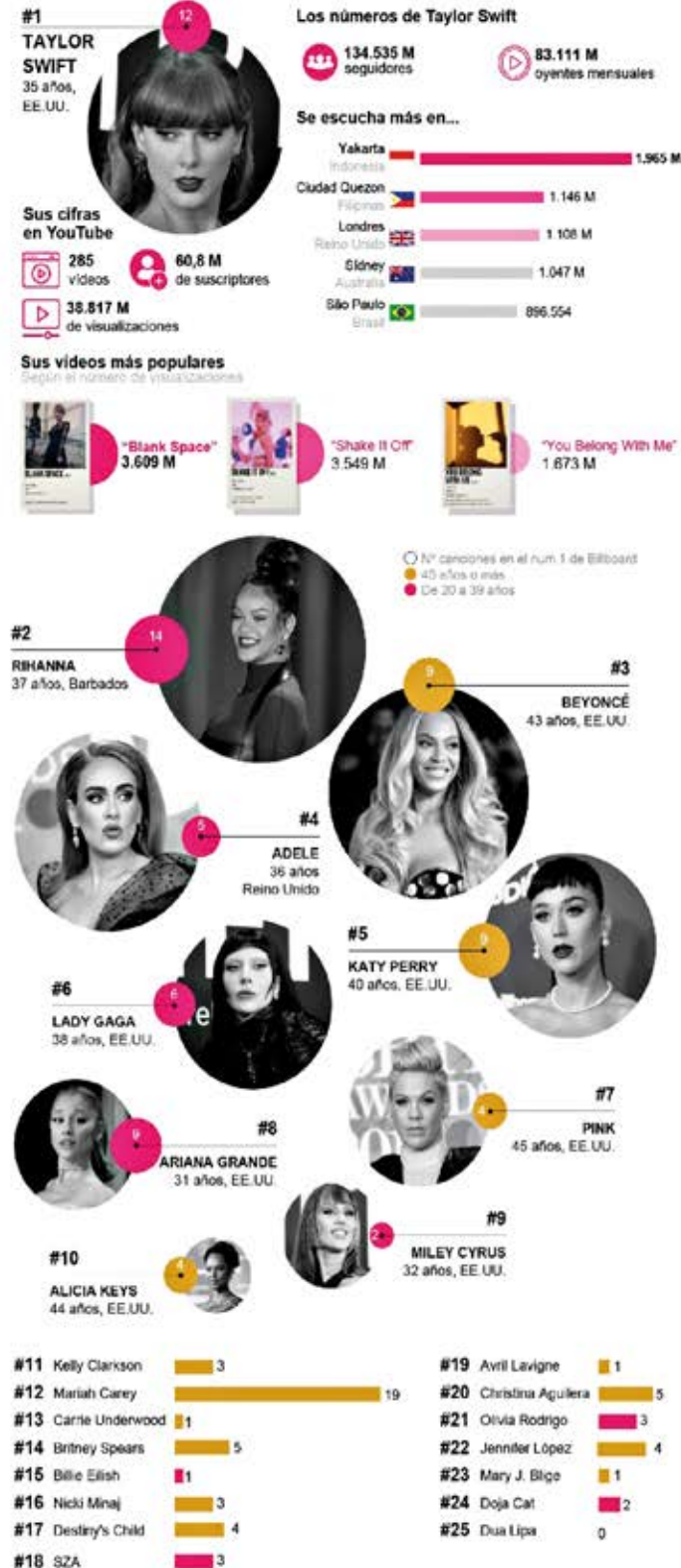


3 APPS PARA CONTROLAR LA ANSIEDAD

- **MindShift CBT:** Basada en la terapia cognitivo-conductual (CBT), ayuda a cambiar pensamientos negativos y afrontar situaciones difíciles con herramientas como diarios emocionales y ejercicios de relajación.
- **Sanvello:** Basada en la terapia cognitivo-conductual (TCC), esta app ofrece ejercicios de relajación, meditación guiada y un diario para rastrear emociones. También tiene una comunidad de apoyo.
- **Wysa:** Un chatbot con inteligencia artificial que ayuda a gestionar la ansiedad con técnicas psicológicas, ejercicios de respiración y mensajes motivacionales. Es como tener un terapeuta virtual disponible 24/7.

RANKING

Taylor Swift es la mejor artista femenina del siglo XXI, según Billboard



Ma. Fernanda Aguirre

ES ABOGADA DE PROFESIÓN Y TAMBIÉN ESTÁ VINCULADA AL YOGA PRENATAL.



momento del parto, ya sea natural o por cesárea.

A través de la práctica del yoga prenatal, se genera un breve espacio de diálogo donde se intercambian ideas, se resuelven dudas y se genera seguridad. "La intención es que las mamás se sientan acompañadas y sostenidas", agrega.

María Fernanda recalca que no es necesario tener experiencia previa en la práctica de yoga ni contar con flexibilidad corporal para comenzar.

A criterio personal, recomienda comenzar la práctica a partir del tercer mes de embarazo, por motivos de seguridad tanto para la mamá como para el bebé. Además, es importante contar con la autorización del ginecólogo o de la persona profesional de la salud, ya sea convencional o ancestral, que esté acompañando el embarazo.

Entre los beneficios de esta práctica se encuentran el alivio de los dolores de cadera, sacrolumbares, de espalda y cervicales, el dolor del nervio ciático, así como de piernas, pies y tobillos hinchados.

A nivel de la pelvis, ayuda a reducir molestias previas, reeduca la postura para un embarazo más cómodo, equilibra la elasticidad y fuerza en la pelvis, favorece la posición del bebé para su nacimiento y aumenta la flexibilidad de la embarazada, lo que puede facilitar el momento del parto.

Las clases se realizan en el Centro Adhikara los martes y jueves, de 18:00 a 19:00.

Para más información sobre este espacio y sus beneficios, pueden contactarse al 0987121350.

Al desempeñarse en espacios relacionados con los derechos de las niñas y mujeres, así como en temas de violencia de género, identificó la falta de espacios que ofrezcan actividades que contribuyan a la sanación emocional de las mujeres después de vivir episodios que vulneren sus derechos.

Fue así como inició su primer profesorado de yoga con Aubree, en la escuela Rumisol, un espacio que le permitió profundizar en esta práctica para un cuerpo y mente

sanos. Posteriormente, se especializó en Yoga Prenatal y Postparto en la escuela de yoga Apurva de Guadalajara, México.

El yoga prenatal es una variante del yoga tradicional, especializada para mujeres embarazadas. Consiste en realizar posturas especializadas (asanas), movimientos focalizados, respiración consciente, meditación y masajes, pensados para las mujeres embarazadas según el trimestre de su gestación.

Se utilizan implementos y apoyos como

silla, pelota, cobija, bloques y cinturón, entre otros, para facilitar que la mamá se acomode en las posturas y sus transiciones.

Además, María Fernanda señala que las mujeres tienen la necesidad de estar informadas y asistidas profesionalmente, de elegir con consentimiento y de ser tratadas con dignidad y consideración en el

Texto: Fernanda Ramón
Fotos: Xavier Caivinagua



Reparar el cabello dañado por tintes o calor

El uso frecuente de tintes, planchas y secadores puede dañar la fibra capilar, dejándola seca, frágil y sin brillo. Para recuperar la salud de tu cabello, lo primero es reducir el uso de herramientas de calor y optar por secarlo al aire siempre que sea posible. Si necesitas usar planchas o rizadores, aplica antes un protector térmico para minimizar el daño.

Hidratar profundamente el cabello es clave. Usa mascarillas nutritivas al menos una vez por semana, preferiblemente con ingredientes como aceite de argán, coco, keratina o manteca de karité. También puedes probar tratamientos con aceites naturales, aplicándolos de medios a puntas y dejándolos actuar por varias horas o

toda la noche. Elige un shampoo y acondicionador sin sulfatos para evitar que el cabello pierda más hidratación. Además, los tratamientos con proteínas pueden ayudar a fortalecer la fibra capilar y reducir la porosidad.

Cortar las puntas cada dos o tres meses es fundamental para eliminar el cabello más dañado y prevenir las puntas abiertas. Finalmente, mantener una dieta equilibrada y beber suficiente agua favorecerá la regeneración del cabello desde el interior. Con constancia y los productos adecuados, tu melena recuperará su brillo, suavidad y fuerza.

CONSEJITOS!



DÓNDE APLICAR EL PERFUME

Para que tu perfume dure más tiempo, aplícalo en zonas de pulso, donde el calor corporal ayuda a difundir el aroma: muñecas, detrás de las orejas, cuello, parte interna de los codos y detrás de las rodillas. También puedes rociarlo en el cabello o en la ropa, pero con cuidado para evitar manchas. Hidratar la piel antes de aplicarlo ayuda a fijar mejor el aroma. ¡Así olerás increíble todo el día!

La base perfecta según tu tono de piel



Para elegir la base ideal, identifica primero tu tono de piel (claro, medio u oscuro) y tu subtono (frío, cálido o neutro). Prueba la base en la mandíbula o mejilla, nunca en la mano, y verifica que se funda con tu piel sin dejar cortes de color. Opta por una fórmula adecuada a tu tipo de piel (mate para piel grasa, hidratante para piel seca). La luz natural es clave para asegurarte de que el tono es el correcto.

¿Deben combinar el cinturón y zapatos?



En ocasiones formales, sí: el cinturón y los zapatos deben ser del mismo color y material, como zapatos negros con cinturón negro o marrón con marrón. En eventos casuales, puedes jugar con contrastes, pero manteniendo armonía con el resto del atuendo. Para looks modernos, un cinturón de tela o trenzado en tonos neutros combina bien con zapatillas. La clave es la coherencia: si tu outfit es elegante, el cinturón y los zapatos deben complementarse.

¿POR QUÉ LOS GATOS ARAÑAN LOS MUEBLES Y CÓMO EVITARLO?

Los gatos arañan los muebles por varias razones naturales. Una de las principales es que necesitan afilar sus uñas y eliminar las capas muertas, lo que les ayuda a mantenerlas saludables. También lo hacen para marcar territorio, ya que sus patas tienen glándulas que dejan su olor. Además, el rasgado les sirve como ejercicio y estiramiento, ayudando a fortalecer sus músculos.

Si tu gato araña los muebles, no

lo regañes ni le grites, ya que es un comportamiento natural. En su lugar, ofrécele alternativas como rascadores verticales o alfombrillas rascadoras. Es importante que sean estables y estén hechos de materiales atractivos para ellos, como sisal o cartón corrugado.

Coloca los rascadores cerca de los muebles que suele arañar y motívalo a usarlos con premios, hierba gatera o juguetes. También puedes cubrir temporalmente las zonas afectadas con cinta adhesiva de doble cara, protectores de tela o repelentes específicos.

Mantener sus uñas cortas con cortes regulares o usar protectores de uñas especiales puede reducir el daño a los muebles. Recuerda que el refuerzo positivo es clave para modificar su comportamiento. Con paciencia y las herramientas adecuadas, lograrás que tu gato deje de arañar los muebles sin estrés ni castigos.



SEÑALES DE QUE TU MASCOTA NECESITA IR AL VETERINARIO



Es importante estar atentos a signos de enfermedad en nuestras mascotas. Algunas señales de alarma incluyen falta de apetito, vómitos frecuentes, diarrea persistente, dificultad para respirar, cojera o cambios de comportamiento como apatía o agresividad repentina. También es preocupante si tu mascota bebe demasiada agua, pierde peso sin razón aparente o tiene secreciones anormales en ojos, nariz u oídos. Ante cualquier síntoma inusual, acude al veterinario de inmediato para garantizar su bienestar y evitar complicaciones.

MÚSICA PARA ENTRETENER A TU PERRO

La música puede ayudar a calmar y entretener a los perros. Los estudios sugieren que los géneros más efectivos son la música clásica, el reggae y el soft rock, ya que tienen ritmos relajantes que reducen el estrés y la ansiedad. También existen listas de reproducción diseñadas específicamente para perros con sonidos suaves y frecuencias agradables. Evita la música con tonos agudos o muy ruidosa. Poner música relajante mientras está solo puede hacer que tu perro se sienta acompañado.

BOSTON TERRIER

El Boston Terrier es un perro pequeño fuerte y musculado de morro corto y cuadrado y con orejas erectas. Tiene los ojos bastante grandes, redondos y muy abiertos. Su pelaje corto puede ser de varios colores, incluyendo el atigrado y blanco y el negro con manchas blancas. El Boston Terrier adulto mide entre 38 y 43 cm. Su peso no debe superar nunca los 11,5 kg.



Cuenca, la ciudad de los médicos poetas



El Dr. AGUSTIN CUESTA VINTIMILLA, nació en Cuenca en 1884, se graduó de médico en 1911, destacado profesor de Pediatría, Legislador, Director de Asistencia Pública, etc. En 1918 editó el hermoso poemario: "CANTOS DE MI HEREDAD"; "LA TISICA"; "POBRE MARTHA". El corazón del médico-poeta dejó de latir el 6 de diciembre de 1946.

Resulta muy interesante y larga la lista de destacados profesionales de la salud que alternaron su profesión médica con la poesía o escribiendo sobre temas científicos, políticos y sociales, a quienes se les recordará siempre con cariño y respeto. Doctores: Ricardo Jauregui Uriguen, Emiliano J. Crespo Astudillo, Miguel Angel Moreno Serrano, Alfonso Moreno Mora, Luis Roberto Chacón Rumbea, José María Astudillo, Manuel Moreno Mora, Emilio López Ortega, Carlos Aguilar Vásquez, Nicanor Merchán Bermeo, Ricardo Márquez Tapia, Manuel Arizaga, Luis Chacón, Cesar Hermida Piedra, Manuel Agustín Landívar, Enrique Sánchez Orellana, Guillermo Aguilar Maldonado, y otros.

Se aspira en una nueva oportunidad continuar haciendo conocer a destacados colegas dedicados a esta noble y excepcional tarea de escribir o hacer poesía. En 1999 la UNESCO adoptó por primera vez el 21 de marzo como EL DÍA MUNDIAL DE LA POESÍA con el objetivo de apoyar la diversidad lingüística a través de la exposición poética y fomentar la visibilización de aquellas lenguas que se encuentran en peligro. Con el presente artículo se desea realizar un justo homenaje póstumo a nuestros médicos poetas y escritores cuencanos.

Es la tercera ciudad del Ecuador y posee varios títulos que le han sido atribuidos y otorgados en razón a las cualidades de sus hijos que le destacan, los títulos que conocemos son: Ciudad Atenas del Ecuador; Ciudad Universitaria; Ciudad Patrimonio Cultural de la Humanidad; Ciudad de Poetas y Santos Varones; Cuenca Ciudad de Doctores; Cuenca tierra de Deportistas; Cuenca tierra de grandes Escritores, Músicos y Compositores; Cuenca la ciudad ideal para el Envejecimiento; y así por el estilo, tiene varios interesantes calificativos.

En 1964 bajo el título de POESIA MEDICA CUENCANA se publicó una muy interesante monografía al respecto en la cual se señalan a médicos cuencanos que a más de su interesante y humanista profesión pudieron encontrar el espacio para escribir poesía con la sutil inspiración que les dictaba su corazón para dejar sus escritos para la posteridad. Resulta muy interesante hacer conocer esas cualidades que poseyeron varios médicos poetas de esta ciudad bañada por cuatro cristalinos ríos, de azules montañas, de un

encantador y limpio cielo, ciudad rodeada de zigzales, de perfumadas retamas y frondosos y verdes árboles de capulies, ciudad habitada por mujeres hermosas, de varones valientes y rebeldes, en fin, son tantos los detalles que quizá fueron la fuente de la inspiración de los referidos profesionales de la salud. Se publicaron varios artículos y ensayos literarios en la revista "LA AURORA" y según se manifiesta es la revista más antigua y de larga duración de Cuenca, en ella se publicó muchos trabajos para la satisfacción de sus lectores.

Se menciona a los Drs. AGUSTIN CUESTA VALLEJO, a JUAN JOSE RAMOS, a MIGUEL MORENO, este médico en su momento escribió "EL LIBRO DEL CORAZON". Luego, en unión del Dr. HONORATO VAZQUEZ, publicó "SABADOS DE MAYO", fue reeditada en 1916. El Dr. MIGUEL MORENO escribió interesantes obras, como son: "FLOR DE MONTAÑA"; "POBRE ESCOLAR"; "LOS CANTARES DE ELISA"; "LA GARZA DE ALISAR"; "LA NOVIA DEL SARGENTO"; "LA VIRGEN DE LA PEÑA". Falleció el 10 de agosto de 1910.

El Dr. JOSE MORA LOPEZ nació en Cuenca en 1863, de la estirpe de los MORENO MORA, se graduó de médico en 1866. Además fue periodista, dirigió en Quito "El Imparcial", fue Diputado y Senador en varias oportunidades. En su juventud escribió varios versos de los cuales se publicó: "EL AZUAY LITERARIO", en 1890, "TEMOR, AUSENCIA Y VENTURA".

El Dr. ALFONSO MALO RODRIGUEZ, nació en Cuenca en 1891, se graduó de médico el 9 de marzo de 1908, miembro de la Casa de la Cultura del Azuay. Literariamente uno de sus mejores logros fue, "LA LEYENDA DEL CISNE" y otro dedicado a los huérfanos del Asilo "Tadeo Torres" con el título: "POBRES ANGELES".

El Dr. JOSE RAFAEL BURBANO, nació en 1883, se graduó de médico en 1910. En 1918 publicó la importante obra poética: "DE ALLA" y en 1924, "ANFORAS VACIAS". Fue Médico, Poeta, Músico, Pintor. Otras obras poéticas importantes publicadas son: "CARPINTERO", "LOS PERROS"; "ASI SEA"; "PAULA"; "VISITA".

CRUCIGRAMA

	INDIFERENTES Y DESPREOCUPADOS	ACCIÓN DE RIBETEAR	ISMAEL SERRANO	(ALBERT...) MÚSICO CATALÁN	CIUDAD EN CHILE	(...LOVE-LACE) MATEMÁTICA BRITÁNICA	ISLA DE YEMEN
SEPULCROS							
CONFINADA							
MICHAEL BOLTON			APÉNDICES DE VUELO				
			REMEDIA ALGO				
PERCEPCIÓN EXTRASENSORIAL				JANE EYRE		RUEDA PARA HILAR	
ATRAPAR EN EL AIRE							CIUDAD AUSTRIACA DE ESTIRIA
NIÑO					ULISES GUERRIERO		
					CANCIÓN EXITOSA		
(...KWON-DO) ARTE MARCIAL				PELÍCULA CON JOAQUIN PHOENIX DE 2013			
RELATIVA AL SUELO							
BEATA, RELIGIOSA				PERSONAJE DE LOONEY TÓONES			

sopa de letras

Animales

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



- Vaca • Oca • Avestruz • Oveja • Cerdo
- Gallina • Caballo • Burro • Pavo

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

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

A los 8 años de la muerte de Cristina

“ Madre, la Cris no viene son la 9 de la noche, ¡no contesta!”. Esas fueron las palabras desesperadas de mi hijo al ver que su hermana no llegaba, eso era muy inusual y más aún que no conteste las llamadas.

Era 28 de marzo de 2017.

La incertidumbre, miedo y angustia apretaron mi corazón. ¡Protégela Señor! hay tanto peligro, ella sale muy noche de su trabajo en el MIPRO. Yo estaba lejos, en Ibarra. Sin dilación alguna salimos hacia Cuenca, pero preferimos quedarnos en el aeropuerto de Tababela, había un vuelo a las 5 am y llegaríamos más pronto que viajar las 12 horas en carro.

La suerte estaba echada, nubes negras teñidas de púrpura cubrieron la joven vida de mi hija propiciada por un taimado delincuente llamado Carlos Flores Santander, que obsesionado con ella confundió su amistad y en lo más perverso que posee un ser humano urdió el atroz crimen. Trabajaba en su misma empresa y allí la conoció. Allí planificó la muerte; la mente retorcida de este individuo, de apenas 20 años, acabó con la vida de una joven con grandes proyectos e incluso ella sería la protección en mi vejez.

Por los agravantes del crimen le dieron una sentencia mayor de 34 años; pese a las argucias de aquel abogado contratado para su defensa que a toda luz desdican la verdad y revictimizan una vez más a la mujer víctima; bien remunerados por las familias que increíblemente parecían ser que ostentaban el hecho y la posibili-



dad de salir victoriosos. Se le condenó a 34 años y 8 meses años en prisión de máxima seguridad... Pero la incoherencia sigue, toda su vida caminarán por lo retorcido, padres que solapan atrocidades de sus hijos.

Hoy por hoy este individuo está prófugo, quisieron declararlo muerto, gran mentira que cayó en el rechazo de los Jueces. ¿En dónde está este reo?... Es posible que aquí mismo dentro de la ciudad, disfrazado y apadrinado por el “cariño” paternal y fraternal.

Sabrán pues que estos actos de crueldad máxima destruyen la paz familiar, dejan una herida abierta que sangra, angustia y desazón que no cerrará jamás.

Cris, espérame allá donde está Dios.

Sonia Salamea Piedra
Red de Familias de Víctimas de Femicidio.