

DOMINGO 4 MAYO 2025

SUPLEMENTO DOMINICAL
AÑO 18 - N° 941
CUENCA - ECUADOR



ENTREVISTA | Pag. 3

Jenny Rodas

Impulsa su proyecto
“Pequeños Super Héroes”

TECNOLOGÍA

MASCOTAS

TEMA

ellos & ellas

VIDA EN FAMILIA

ADICCIONES TECNOLÓGICAS Y BIENESTAR DIGITAL



NOVEDADES:



APPS PARA APRENDER JUGANDO

Existen aplicaciones educativas que combinan el aprendizaje con el juego, haciendo que estudiar sea divertido y motivador. Desde apps para aprender idiomas, como Duolingo, hasta plataformas como Kahoot o Quizizz, que convierten las lecciones en desafíos interactivos, hay opciones para todas las edades. También hay juegos de lógica, matemáticas y ciencia que estimulan la mente mientras se disfruta. Estas apps fomentan la participación, mejoran la memoria y desarrollan habilidades digitales. Son ideales tanto para casa como para el aula. Aprender jugando no solo es posible, sino también una de las formas más efectivas y entretenidas de adquirir conocimientos.



REALIDAD VIRTUAL Y AUMENTADA: DIFERENCIAS Y USOS

La realidad virtual (RV) y la realidad aumentada (RA) son tecnologías que transforman la forma en que interactuamos con el mundo digital. La RV sumerge al usuario en un entorno completamente virtual mediante gafas especiales, ideal para videojuegos o simuladores. En cambio, la RA añade elementos digitales al mundo real, como ocurre en juegos tipo Pokémon GO o en apps de decoración que muestran muebles sobre una imagen de tu casa. Ambas tecnologías se usan en educación, medicina, arquitectura y entretenimiento. Aunque diferentes, comparten un objetivo: hacer que lo digital se sienta más real y accesible.



SEGURIDAD EN REDES WIFI DOMÉSTICAS

Proteger tu red WiFi en casa es fundamental para evitar robos de datos y accesos no deseados. Lo primero es cambiar la contraseña que viene por defecto y elegir una segura, combinando letras, números y símbolos. También se recomienda ocultar el nombre de la red (SSID), actualizar el firmware del router y activar el cifrado WPA2 o WPA3. Evita compartir tu red con desconocidos y crea una red separada para invitados. Estas medidas simples hacen que tu conexión sea más segura y que tus dispositivos, como computadoras y teléfonos, estén mejor protegidos frente a ciberataques o intrusiones.

El uso de la tecnología es parte esencial de nuestra vida diaria, pero cuando se convierte en una necesidad constante y difícil de controlar, puede generar una adicción. Las adicciones tecnológicas más comunes incluyen el uso excesivo del celular, videojuegos, redes sociales y navegación por internet. Estos hábitos pueden afectar el sueño, la concentración, las relaciones personales y hasta el estado de ánimo.

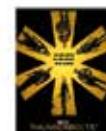
Niños, adolescentes y adultos pueden verse atrapados en un uso desmedido de pantallas. A veces se pierde la noción del tiempo frente a un dispositivo, se descuidan responsabilidades o se siente ansiedad al estar desconectado.

Para mantener un buen bienestar digital, es importante establecer límites: usar alarmas para controlar el tiempo frente a pantallas, crear momentos sin tecnología durante el día (como en comidas o antes de dormir), y practicar otras actividades como leer, caminar o conversar cara a cara.

Además, muchas apps ofrecen funciones para medir y limitar el tiempo de uso, lo que puede ser útil para tomar conciencia. Los adultos deben dar ejemplo y acompañar a niños y jóvenes en el uso responsable de la tecnología. El equilibrio entre lo digital y lo real es clave para una vida más saludable, conectada con el entorno y con uno mismo.

ESTRENOS

"Thunderbolts", se estrena la nueva película de Marvel Studios



Dirección: Jane Scherzer.
Duración: 2 horas 6 minutos.

Sinopsis: Un grupo disfuncional que en el pasado han sido villanos son reclutados por el Gobierno de EE.UU. para enfrentar una gran amenaza.



Creados por:
1. Kurt Busiek
2. Mark Bagley



3. 1. Alexei Shostakov 'Red Guardian': 'Black Widow' (2021)
2. Olga Kurylenko
3. 2. Ana Stanc 'Ghost': 'Ant-Man and the Wasp' (2018)
4. 3. Antonia Prebble 'Taskmaster': 'Black Widow' (2021)
5. 4. Yelena Beleva 'Black Widow': 'Black Widow' (2021)
6. 5. Robert 'Bob' Raynor/Sentry: Es su primera aparición en el UCM.
7. 6. Bucky Barnes: 'Captain America: The First Avenger' (2011)
8. 7. Sebastian Stan
9. 8. Valentina Allegra de Fontenay: 'The Falcon and the Winter Soldier' (2021)
10. 9. Julia Louis-Dreyfus

Los últimos estrenos de Marvel Studios
Recaudación en taquilla.



Las películas más exitosas del MCU
Taquilla internacional



Fuente: The Numbers, RDC

8. colores

41 millones

Agencia EFE

Spotify aumentará en junio los precios

La plataforma sueca de música en 'streaming' Spotify aumentará los precios de sus suscripciones en "docenas de países alrededor del mundo", según informaron fuentes cercanas a la compañía.

el grupo pretende subir los precios "en el equivalente a un euro en las suscripciones individuales en países de Europa y América Latina" a partir de junio.

En cambio, Spotify mantendrá los precios actuales en Estados Unidos, su mayor mercado, puesto que ya aumentó la suscripción en el país en julio de 2024.



Jenny Rodas

IMPULSA SU PROYECTO “PEQUEÑOS SÚPER HÉROES”

Jenny Rodas Calle es Licenciada en Terapia Física, con trayectoria en entidades públicas, consulta privada y fundaciones.

Tiene en marcha un proyecto denominado “Pequeños Súper Héroes”.

El término “Súper Héroes” se refiere a niños súper dotados, que presentan una alteración a nivel físico, cognitivo o social.

Fue así que este espacio nació en el año 2022, cuando un integrante de su familia fue diagnosticado con Duchenne Becker a los 5 años y tuvo la necesidad de mejorar su parte psicomotora.

Jenny cuenta que, desde su experiencia en la parte física, se organizó un plan de acción para conformar un equipo multidisciplinario. “El objetivo de este proyecto



es mejorar la calidad de vida de los niños

con afecciones físicas, intelectuales y sociales, proporcionando un entorno adecuado en términos de salud y espacios deportivos inclusivos, mediante un enfoque integral, apoyado por un equipo multidisciplinario”, señala.

Es así que involucra a las áreas de terapia física, terapia de fonoaudiología, terapia psicológica, nutrición, área médica, educación inicial y deporte guiado.

La especialista explica que, los niños tienen que incluirse en actividades deportivas bajo la supervisión del equipo multidisciplinario. “Los Súper Héroes no deben adaptarse al entorno, sino que el entorno debe adaptarse a ellos”, recalca.

De esta manera, se han abierto campo a la práctica supervisada de taekwondo,

fútbol, natación, tenis de mesa y voleibol.

A través de estos espacios deportivos se busca que los Súper Héroes participen en actividades que fomenten el trabajo en equipo, desarrollo de habilidades motoras y superación personal. Esto les proporcionará herramientas para mejorar su integración social y autoestima en niños con patologías como Duchenne Becker, autismo, Síndrome de Down, alteraciones psicomotoras y más.

Esta iniciativa fue presentada al Ministerio del Deporte para solicitar autorización y así se convierta en un proyecto de doble deducibilidad deportiva, recibiendo el respaldo de las empresas para su desarrollo. De esta manera, los padres no tendrían la preocupación costear los pagos a los especialistas y únicamente apoyarían a los niños.

De igual manera, buscan la autogestión de las empresas privadas para impulsar esta iniciativa y apoyar a los Súper Héroes y sus familias.



CONSEJITOS!



El denim se sofistica con seda y perlas

El denim, tejido popularizado por los vaqueros, ha pasado de ser una prenda funcional a un símbolo de sofisticación y protesta. En 1998, un tribunal italiano anuló una condena de violación alegando que la víctima llevaba jeans ajustados, lo que originó el Día del Denim en 1999, celebrado el último miércoles de abril como protesta contra la violencia sexual.

Diseñadores como Jean Paul Gaultier fueron pioneros en elevar el denim a la alta costura, con vestidos adornados con plumas y encaje. Desde entonces, casas como Chanel, Givenchy, Balmain, Versace, Jacquemus, Rick Owens y Roberto Cavalli han explorado su potencial creativo. Chanel lo combina con joyas, perlas y chaquetas de tweed; Givenchy transforma la clásica cazadora vaquera en una chaqueta entallada con cristales; Balmain lo decora con perlas y botones dorados. Versace lo pinta con su icónico estampado Outline Barocco y lo decora con toques western.

Jacquemus y Cavalli lo reinventan en vestidos y trajes con detalles artísticos y cortes elegantes. Diesel, emblema del denim, apuesta por shorts con flecos bordados hasta los tobillos, llevando el tejido a nuevas formas expresivas. Originario del siglo XVIII en Nîmes (Francia) y popularizado por Levi Strauss, el denim es hoy un textil clave tanto en moda masculina como femenina, que ha trascendido su origen funcional para convertirse en una pieza versátil, artística y reivindicativa.

HIDRATA TUS LABIOS

Para hidratar tus labios, bebe suficiente agua cada día y usa un bálsamo labial con ingredientes naturales como manteca de karité o aceite de coco. Evita lamerte los labios, ya que los reseca más. Exfolia suavemente una vez por semana para eliminar piel muerta.

Accesorios que elevan tu look



Los accesorios son clave para transformar un look básico en uno sofisticado. Un collar llamativo, unos pendientes brillantes o una pulsera elegante pueden darle vida a cualquier conjunto. Los cinturones ayudan a definir la silueta y aportan estilo. Las gafas de sol, los sombreros y los bolsos con diseño original también marcan la diferencia. Incluso un pañuelo bien colocado puede hacer que un outfit luzca más trabajado. Elegir los accesorios correctos eleva tu estilo y refleja tu personalidad.

Mantener tus cinturones de cuero



Para mantener tus cinturones de cuero en buen estado, limpialos regularmente con un paño suave y seco para quitar el polvo. Cada cierto tiempo, usa un limpiador especial para cuero o una mezcla suave de agua y jabón neutro. Hidrátalos con acondicionador de cuero para evitar que se resequen o agrieten. Guárdalos extendidos o enrollados suavemente, sin doblarlos. Evita exponerlos al sol directo, la humedad o el calor excesivo, ya que pueden dañar el material y su color.

¿ES BUENO BAÑAR A LOS GATOS?

Los gatos son animales muy limpios por naturaleza y se pasan gran parte del día acicalándose. Su lengua está diseñada para limpiar su pelaje, eliminando suciedad y pelos sueltos, lo que hace que bañarlos no sea estrictamente necesario en la mayoría de los casos. Sin embargo, hay situaciones en las que un baño puede ser necesario, como si tu gato se ha ensuciado con una sustancia que no puede quitarse solo, si tiene parásitos o si su pelaje está excesivamente

enredado.

Es importante tener en cuenta que, debido a su naturaleza, los gatos suelen no disfrutar del agua, lo que puede generárselos estrés. Si decides bañar a tu gato, es fundamental que utilices productos específicos para felinos, ya que los jabones y champús para humanos pueden alterar el pH de su piel y causarles irritación. Además, asegúrate de que el agua esté tibia y evita mojarle la cabeza y las orejas, ya que son áreas sensibles.

Si tu gato es reacio al baño, hay alternativas como el uso de toallitas húmedas para gatos o productos en seco que pueden ayudar a mantenerlo limpio sin la necesidad de un baño completo. En general, a menos que sea necesario por razones de salud o higiene, es mejor evitar el baño frecuente y permitir que tu gato se encargue de su limpieza natural.



VERDURAS Y FRUTAS PARA TU CONEJO

Los conejos pueden disfrutar de una variedad de verduras frescas, como zanahorias, pepinos, espinacas, lechuga romana y perejil. También pueden comer frutas como manzanas (sin semillas), fresas, plátanos y peras, pero siempre en pequeñas cantidades debido a su alto contenido de azúcar. Es importante evitar darles alimentos tóxicos como cebolla, ajo o papas. Asegúrate de lavar bien las verduras y frutas antes de dárselas a tu conejo para evitar pesticidas.



BULLDOG FRANCÉS

Si estás buscando un mejor amigo adorable con un imán especial para los problemas, aquí tienes al bulldog francés. Esta raza, originaria de Inglaterra, ha adquirido gran popularidad en los últimos años gracias a sus graciosas orejas de murciélago y su cara enfurruñada. Tiene un comportamiento juguetón y afectuoso, así como su increíblemente encantadora personalidad.

UNA RUTINA PARA TU CACHORRO

Establecer una rutina para tu cachorro es esencial para su bienestar y desarrollo. Los cachorros se sienten más seguros y tranquilos cuando saben qué esperar cada día. Esto incluye horarios fijos para comer, dormir y hacer ejercicio. Además, una rutina ayuda a entrenarlo mejor, ya que asocia las actividades con momentos específicos. También facilita el control de su comportamiento y evita que se sienta ansioso o desorientado en su nuevo hogar.



Las boticas y droguerías, una historia importante en Cuenca



Dr. Julio Alberto Tenorio, fundador de la Botica Olmedo No. 1

A mediados del siglo XX los establecimientos farmacéuticos podían ser Boticas, Droguerías y Botica y Drogueira a la vez. Una Botica era un establecimiento que podía dispensar estupefactivos (en ese tiempo no había psicotrópicos) bajo la Ley de Control de opio y sus derivados, cocaína y sus sales. Una Botica debía contar con una oficina de Farmacia o Recetario, provisto de balanza de precisión, pipetas, buretas, morteros de vidrio, de porcelana y de bronce, vasos de cristal de medidas, espátulas de acero, agitadores y varillas de cristal, loseta y otros instrumentos indispensables que servían para elaborar fórmulas magistrales, oficiales y originales.

Una fórmula magistral era prescrita por el médico en una receta y que debía ser elaborada de manera inmediata. En la actualidad las recetas magistrales son raras. Una formula oficial era una que diseñaba el farmacéutico para un destinatario con una enfermedad molesta y que no

llegaba al médico, como los denominados callos, tiñas, verrugas, herpes simple, ectoparásitos como piojos, pulgas, niguas, etc. Las Boticas debían realizar los turnos de Ley, que implicaban asistencia las 24 horas del día durante una semana.

Una Botica debía permanecer abierta 12 horas al día y los fines de semana, no podía dispensar estupefactivos. Una Botica y Drogueira, a más de los servicios de una Botica, podía dispensar sustancias químicas, aceites, lacas, disolventes, explosivos, etc. Una Botica y Drogueira podía importar medicamentos, cosméticos, sustancias químicas de todo tipo, destilar diversos preparados, fabricar sus propios productos, registrar su propia marca. Hubo un cambio drástico a raíz de la creación del Ministerio de Salud en 1968. Se suprimió la Asistencia Pública que tenía a su cargo la Salud, los Hospitales, los Programas de Vacunación, etc. La frase "de todo como en Botica" dice por si sola cuantas cosas se podían obtener en una de



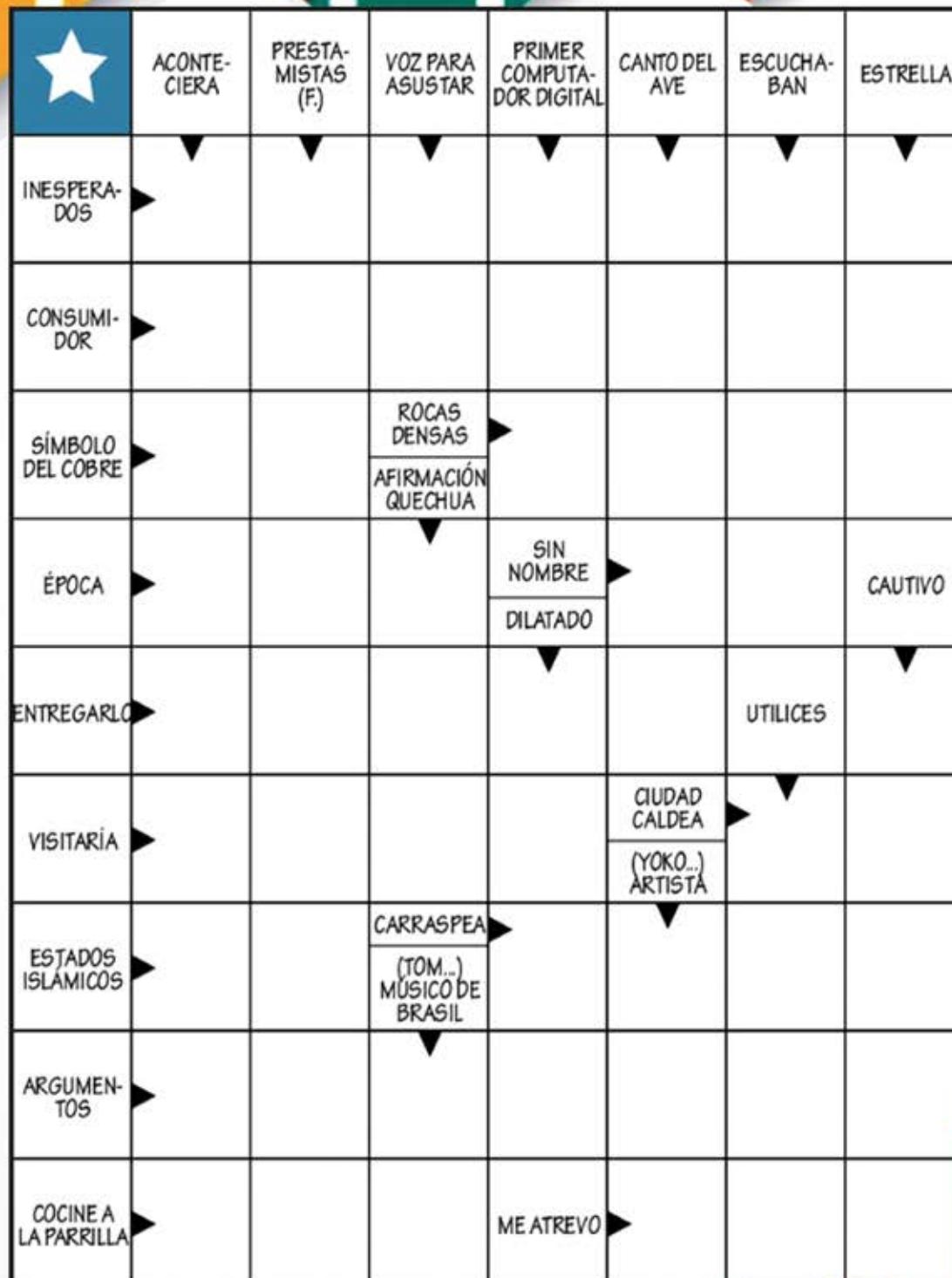
Recetario de la Botica Guayaquil.

ellas. Cuando se inició el MSP ya se disponía de fórmulas comerciales de Laboratorios Nacionales e Internacionales, no por líneas de tratamiento específico, sino en tal abundancia que no había espacio suficiente para tantos frascos y cajas. Los médicos fueron dejando de formular y se dedicaron a recetar productos de fábrica. Los Docentes Universitarios perdieron valor frente a los Visitadores a Médicos. En algún momento llegó la disposición de algún funcionario del Ministerio de Salud para imponer el nombre de "Farmacia" a todo establecimiento en donde se dispensaran medicamentos. Sin embargo, las Boticas seguían siendo lugar de primeros auxilios, donde se atendían golpes, caídas, ralladuras, quemaduras de primer y segundo grado, cortes superficiales y se aplicaban inyecciones intradérmicas, musculares e intravenosas.

Poco a poco las Boticas fueron perdiendo su importancia en el devenir de la vida. Se fueron convirtiendo en bazar en donde también "se venden" medicamentos. No es lo mismo vender que dispensar. Un dependiente de mostrador que ha sido bien entrenado nunca entregaba algo sin previo diálogo y respuesta a algunas preguntas, como: ¿Quién le recetó? ¿Qué edad tiene el enfermo? ¿Está postrado en cama? ¿Ya consultó a su médico?. Eso era "dispensar", no vender.

A mediados del siglo XX había en Cuenca aproximadamente unos cuarenta establecimientos entre Boticas, Drogueiras, Boticas y Droguerias. Entonces vale recordar: La Drogueira del Mercado, la Drogueira Popular, Botica Central, Botica de la Asistencia Pública, Botica El Comercio, Botica Industrial, Botica La Salle, Botica Guayaquil, Botica Imperial, Botica el Progreso, Botica Sto Domingo. En la calle Presidente Córdova, antes Vázquez de Noboa entre Padre Aguirre y General Torres había dos Drogueiras y una Botica y Drogueira: la Drogueira del Pueblo y la Drogueira del Mercado, La Botica y Drogueira Olmedo No. 2, La Botica San Francisco, la Botica Quito, Botica 9 de octubre, Botica Internacional, Botica Pasteur, Botica Alemana, la Drogueira Moderna, en la esquina de las calles Luis Cordeiro y Vega Muñoz, entre otras. En fin, es una interesante historia de las Boticas y Drogueiras en Cuenca, narrada por la Dra. Flor María Salazar González, Bioquímica y Farmacéutica, Ex Docente Universitaria.

CRUCIGRAMA



sopa de letras

Animales

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

- Águila • Halcón • Mochuelo • Azor • Gavilán
- Cernícalo • Cóndor • Ratonero • Alcotán

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

La arquitectura cuencana como expresión del patrimonio cultural



La arquitectura es mucho más que el diseño de estructuras habitables; es una manifestación artística que refleja la identidad, historia y necesidades de una sociedad.

En el caso de Cuenca, Ecuador, su arquitectura constituye un legado invaluable que debe ser preservado como parte fundamental del patrimonio cultural. Es importante defender la idea de que conservar el patrimonio arquitectónico de Cuenca no solo protege la memoria colectiva, sino que también garantiza el desarrollo soste-

La arquitectura patrimonial de Cuenca refleja la historia y cultura local, siendo esencial conservarla para preservar la identidad colectiva ciudadana.

nible de su entorno urbano.

La arquitectura, como arte, integra aspectos estéticos y técnicos para construir espacios que no solo sean funcionales, sino también capaces de generar emociones. Según Lleida

(2010), esta disciplina responde a las necesidades humanas mediante la alteración del espacio físico, apelando a la escala humana. En este sentido, la arquitectura no puede desligarse de la vida cotidiana, ya que organiza la forma en que se habita el entorno construido. Kennedy (2007) refuerza esta visión al destacar que los principios de belleza, firmeza y utilidad son esenciales en el avance de la civilización. De este modo, la arquitectura y la sociedad evolucionan en un mismo ritmo.

En Cuenca, la arquitectura patrimonial se manifiesta a través de edificaciones

coloniales, haciendas, iglesias y espacios públicos como el Parque Calderón. Estas construcciones, muchas veces influenciadas por estilos como el barroco, el neoclasicismo o el art déco, son consideradas patrimonio por su valor estético, histórico y simbólico. Sin embargo, la consideración de una obra como patrimonio depende de factores como su contexto geográfico, social y cultural. Así, la valoración patrimonial no es estática, sino que responde a las particularidades de cada territorio.

La conservación del patrimonio arquitectónico es un reto técnico y ético. Según la Alcaldía de Cuenca, dicha conservación debe respetar las fachadas y detalles originales, sin alterar su esencia. Esto implica que, en la mayoría de los casos, no se puede modificar la estructura ni los materiales, salvo cuando es imprescindible por razones de seguridad. Es decir, la restauración y readecuación deben equilibrar la protección del valor histórico con la funcionalidad contemporánea.

En conclusión, preservar el patrimonio arquitectónico de Cuenca es esencial para mantener viva su memoria histórica y cultural. Cada edificio patrimonial representa un testimonio tangible del pasado, pero también una oportunidad para proyectar un futuro más consciente y respetuoso con el entorno. La arquitectura no debe entenderse únicamente como una construcción técnica, sino como un símbolo de identidad colectiva que, si se cuida con responsabilidad, puede seguir siendo fuente de orgullo y pertenencia para las generaciones futuras (NNM).