



GUSTAVO Y NAIKELYS

Impulsan “Gugatina”, un emprendimiento innovador
de gelatinas rellenas y personalizadas

ellas & ellos

VIDA EN FAMILIA

TECNOLOGÍA

2 EL REGRESO DE REDES “ÍNTIMAS”
y sin filtros para pequeños grupos

MASCOTAS

5 CANARIOS:
vitaminas y suplementos

TEMA

8 8 DE MARZO:
Día Internacional de la Mujer

EL REGRESO DE REDES "ÍNTIMAS" Y SIN FILTROS PARA PEQUEÑOS GRUPOS



En los últimos meses ha crecido una tendencia clara: el regreso de redes sociales "íntimas", pensadas para compartir con grupos pequeños y sin la presión de la

exposición masiva. Frente a plataformas abiertas, muchos usuarios buscan espacios más privados y auténticos.

Aplicaciones como BeReal impulsa-

ron la idea de publicar sin filtros y en momentos reales del día. Otras, como Geneva, permiten crear comunidades cerradas por invitación, mientras que Locket envía fotos directamente a la pantalla principal de amigos seleccionados. Incluso funciones como "Mejores Amigos" en Instagram responden a esta necesidad de compartir solo con círculos cercanos.

La mayoría se descarga desde tiendas oficiales como App Store o Google Play, y muchas requieren invitación o aprobación para entrar a ciertos grupos, lo que refuerza la sensación de privacidad.

Expertos señalan que estos espacios reducen la presión por conseguir "likes" y seguidores, y favorecen conversaciones más honestas. Más que desaparecer, las grandes redes conviven ahora con estos formatos pequeños que priorizan la confianza y la cercanía digital.

NOVEDADES:



LA NASA VUELVE A POSTERGAR MISIÓN DE ASTRONAUTAS A LA LUNA

El director de la NASA, Jared Isaacman, descartó que la misión Artemis 2 se lance en marzo por un fallo en el flujo de helio del cohete. El problema obliga a devolverlo al edificio de ensamblaje y retrasa el despegue, al menos, hasta abril, pese a que antes se había anunciado el 6 de marzo como fecha probable. La misión será el primer vuelo tripulado alrededor de la Luna desde 1972 y llevará a tres estadounidenses y un canadiense. No alunizarán, pero probarán equipos para preparar Artemis 3, que busca regresar astronautas a la superficie lunar. La NASA dispone de seis posibles ventanas de lanzamiento en abril. El proyecto avanza en medio de la competencia espacial entre Estados Unidos y China.



HOLLYWOOD DESAFÍA A BYTEDANCE POR EL USO DE IA

La compañía tecnológica china ByteDance, conocida por la red social TikTok, lanzó recientemente Seedance 2.0, una herramienta de inteligencia artificial que genera videos muy realistas a partir de textos o imágenes. Pero esta nueva IA ha causado una fuerte reacción de las grandes productoras de cine y televisión de Estados Unidos. Empresas como Netflix, Disney, Warner Bros., Paramount y Sony enviaron cartas legales exigiendo que ByteDance deje de usar personajes y escenas de sus películas y series sin permiso, porque la herramienta habría sido entrenada con material protegido por derechos de autor. Netflix incluso calificó la IA como un "motor de pirateo rápido" por reproducir contenido sin autorización.



NUEVOS CÓDIGOS GRATUITOS LLEGAN A ANIME GHOSTS EN ROBLOX

El popular videojuego Roblox actualizó esta semana los códigos promocionales de Anime Ghosts, un modo inspirado en batallas y personajes de estilo anime. Estos códigos permiten a los jugadores obtener recompensas gratuitas como gemas, monedas virtuales y potenciadores que ayudan a avanzar más rápido en el juego. Los desarrolladores suelen publicar estos beneficios por tiempo limitado para celebrar metas de jugadores, actualizaciones o eventos especiales. Para canjearlos, los usuarios deben ingresar el código en la sección correspondiente dentro del juego antes de que expire. Este tipo de dinámicas mantiene activa a la comunidad y motiva a los jugadores a conectarse con frecuencia.

INFORMACIÓN

"Cajas negras": la memoria de los aviones

Las dos grabadoras de vuelo, a veces combinadas en una sola unidad, recogen información crucial para la investigación después de un accidente



Fuentes: NTSB, BEA, Britannica

AFP

META RETOMA SU APUESTA POR UN SMARTWATCH CON IA Y ENFOQUE EN SALUD

La empresa tecnológica Meta retomó su proyecto para lanzar un reloj inteligente propio, con la meta de debutar en 2026. Según reportes recientes, la compañía habría reactivado el desarrollo tras haber pausado la iniciativa en años anteriores. El smartwatch estaría enfocado en funciones de salud, actividad física e integración con inteligencia artificial, además de conectarse con el ecosistema de dispositivos y servicios de Meta, como sus plataformas sociales y proyectos de realidad virtual. La estrategia busca competir en un mercado dominado por marcas como Apple y Samsung. El movimiento refleja el interés de Meta por expandirse más allá de las redes sociales y fortalecer su presencia en hardware.



Gugatina

GELATINAS PERSONALIZADAS IMPULSADO POR NAIKELYS Y GUSTAVO

“Gugatina” es un emprendimiento creado por Naikelys Blanco, conocida como Cata, junto a su esposo Gustavo Lloret, “Guga”. Hace ocho meses apostaron por innovar con un producto diferente que rápidamente conquistó el paladar, destacándose por su originalidad y presentación personalizada.

Aunque llevan dos años de casados, fue precisamente en su aniversario cuando nació la primera gugatina. Cata quiso sorprender a su esposo con una creación diferente y lo que empezó como un gesto de amor terminó convirtiéndose en un emprendimiento con identidad propia.

Una gugatina es una gelatina rellena de torta o galleta, y en algunos casos con fruta. Cata siempre ha sido hábil para las manualidades y la cocina no fue la excepción. Además de aprender a través del

internet, una amiga le enseñó a preparar distintas variedades de gelatina. Desde entonces, comenzó a experimentar, incorporando nuevos aderezos y combinaciones hasta dejar su sello en cada producto.

La pareja coincide en que cada gugatina no es solo un postre, sino una experiencia. El diseño es completamente personalizado y cuidan cada detalle, desde la decoración hasta la caja, para que se convierta en un obsequio innovador y memorable.

Entre sus productos destacan las Gelator-tas, cuya capa superior puede ser de Galak o leche condensada, mientras que el relleno interno ofrece sabores como chocolate con leche, mani, menta, chicle, manjar o arequipe, café, maracuyá o Nesquik Fresa. Incluso se pueden combinar hasta dos sabores en una misma preparación.

Los tamaños se adaptan a la necesidad de cada cliente: desde 12 centímetros (4 a 6 porciones) hasta 27 centímetros, que rinde entre 25 y 30 porciones.

En su catálogo también constan las cajas de Gelagalletas o la opción de una Gelagalleta grande individual. Los sabores de las capas se mantienen, pero el cliente puede elegir la galleta entre Galak, Oreo vainilla, Oreo chocolate u Oreo canela.

Para ocasiones especiales ofrecen Gelagalletas Corporativas desde seis unidades y Gelapaletas a partir de cuatro unidades, ideales para cumpleaños, reemplazando la tradicional gelatina en vaso por una versión más creativa y práctica.

Uno de los aspectos diferenciadores es que los colorantes y esencias son reemplazados por frutas y otros ingredientes naturales que potencian la

experiencia de sabor.

Los pedidos se reciben con al menos un día de anticipación al 0964020224. También pueden conocer más en sus redes sociales como @gugatina.ec.

En este tiempo, el emprendimiento ya ha dejado huella fuera de Cuenca: participaron en un evento de emprendedores en Quito y se ubicaron entre los 10 finalistas, entre más de 500 participantes.

Gugatina demuestra que las grandes ideas pueden nacer de un gesto de amor y convertirse en un negocio que conquista paladares.



Recupera tu cabello en 4 semanas

Recuperar el cabello seco y con puntas abiertas no ocurre de un día para otro, pero con un plan organizado es posible devolverle suavidad y brillo en pocas semanas. La primera etapa debe enfocarse en el saneamiento: un corte de puntas es indispensable para eliminar el daño visible. Desde ese momento, conviene usar un shampoo suave y aplicar mascarillas hidratantes dos veces por semana, evitando herramientas de calor.

En la segunda semana, el objetivo es nutrir. Incorporar aceites ligeros como argán o coco en medios y puntas ayuda a sellar la hidratación. También es

recomendable espaciar los lavados y desenredar con cuidado para evitar quiebre.

Durante la tercera semana se puede sumar un tratamiento con proteínas o keratina para fortalecer la fibra capilar. Proteger el cabello del sol y del agua muy caliente también es clave.

En la cuarta semana, el enfoque es el mantenimiento: continuar con hidratación semanal, mejorar la alimentación y beber suficiente agua. La constancia es el verdadero secreto para lograr un cabello más saludable.

CONSEJITOS!



OUTFITS CON PLATEADO

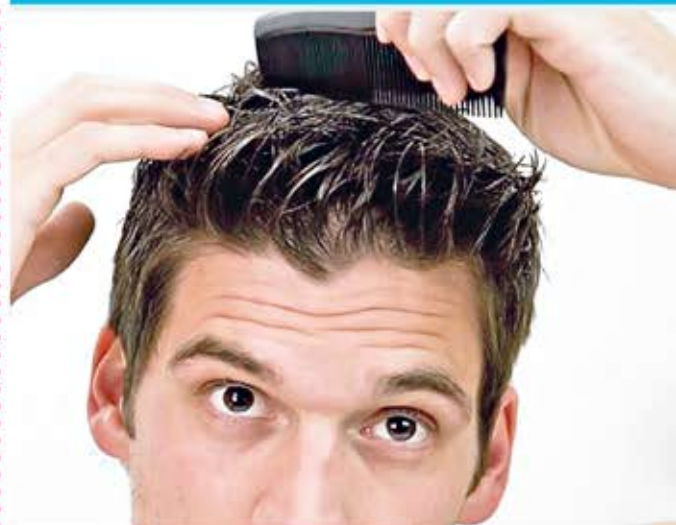
El plateado es versátil y moderno. Combínalo con negro para un look elegante y nocturno, o con blanco para un estilo fresco y sofisticado. Si buscas algo más casual, mézclalo con denim. Los accesorios plateados destacan sobre tonos neutros como beige o gris. Evita sobrecargar: si la prenda es protagonista, mantén el resto sencillo y equilibrado.

Pestañas hermosas



Cuidar tus pestañas ayuda a que se mantengan largas y fuertes. Desmaquillalas cada noche con un producto suave, sin frotar con fuerza. Evita usar rizador todos los días y no abuses de máscaras a prueba de agua. Cepíllalas suavemente y aplica sueros fortalecedores si lo deseas. Una alimentación equilibrada también favorece su crecimiento natural.

Gel



El gel es un aliado práctico para definir el peinado masculino, pero debe usarse con moderación. Aplica una pequeña cantidad sobre el cabello ligeramente húmedo y distribuye con las manos desde la raíz hacia las puntas. Define el estilo con los dedos o peine. Evita el exceso para no endurecer demasiado. Al final del día, lava para retirar residuos.

CANARIOS:

VITAMINAS Y SUPLEMENTOS

Los canarios son aves resistentes, pero su salud depende en gran parte de una alimentación equilibrada. En condiciones normales, una dieta variada con semillas de calidad, vegetales frescos y agua limpia suele cubrir sus necesidades nutricionales. Sin embargo, existen momentos en los que vitaminas y suplementos pueden

ser útiles. Por ejemplo, durante la época de muda, cuando cambian sus plumas, los canarios necesitan un mayor aporte de vitaminas del complejo B y aminoácidos para fortalecer el plumaje.

En la temporada de cría, las hembras requieren más calcio para la formación de los huevos,

y puede ser recomendable ofrecer hueso de jibia o suplementos específicos.

También después de una enfermedad, bajo estrés por cambios de ambiente o traslados, el veterinario puede indicar un refuerzo vitamínico temporal. Es importante no administrar suplementos de

forma permanente sin orientación profesional, ya que el exceso de vitaminas también puede ser perjudicial.

La clave está en observar al ave: plumaje opaco, decaimiento o baja energía pueden ser señales de alerta. Ante cualquier duda, lo mejor es consultar a un veterinario especializado en aves.

Truquitos:

PATAS LIMPIAS DESPUÉS DEL PASEO!



Limpiar las patas de tu perro después del paseo es clave para su salud. Usa agua tibia y un paño suave o toallitas especiales para mascotas, retirando tierra y residuos entre los dedos. Seca bien, sobre todo entre las almohadillas, para evitar humedad y hongos. Revisa si hay pequeñas heridas, espinas o grietas. Si camina mucho en asfalto caliente o superficies ásperas, aplica un bálsamo hidratante canino para proteger sus patas.



PARA TU JARDÍN

Mantener un jardín saludable no requiere grandes secretos, sino constancia. Riega temprano en la mañana o al atardecer para evitar que el agua se evapore rápido. Aprovecha restos orgánicos como cáscaras de frutas y café para hacer compost natural. Poda con herramientas limpias para prevenir enfermedades y retira hojas secas con frecuencia. Además, combina plantas que se protejan entre sí de plagas. Pequeños cuidados diarios hacen un jardín más fuerte y floreciente.

MASTÍN ESPAÑOL

El Mastín Español es una de las razas más emblemáticas y tradicionales de España. Conocido por su imponente tamaño, carácter protector y lealtad, este perro es ideal para quienes buscan un compañero fiel y confiable. Hay en una variedad de tonalidades, incluyendo leonados, atigrados, negros y blancos. Tienen una altura mínimo de 72 cm (hembras) o 78 cm (machos) a la cruz.



Dr. Jorge Montalvo Quintero

Neonatólogo, pionero en aplicar nuevos avances de la especialidad en Cuenca

Nació en Azogues, provincia del Cañar, el 3 de marzo de 1936, hijo del Dr. Ángel Montalvo Ochoa y de la Sra. Sofía Quintero Regalado, fue un aprovechado estudiante por lo cual obtuvo la medalla de oro como el mejor egresado del Colegio Juan Bautista Vázquez de esa ciudad. Los estudios universitarios los realizó en la Escuela de Medicina de la Universidad de Cuenca y obtuvo el título de Doctor en Medicina y Cirugía el 29 de noviembre de 1963, de la misma manera se destacó en su vida estudiantil universitaria por lo que se hizo acreedor a la presea "Benigno Malo" como el mejor egresado de la Facultad de Ciencias Médicas. Los estudios de especialización los realizó en la Universidad del Rosario, en Bogotá, Colombia, en el Hospital "Lorencita Villegas de Santos" desde 1964 hasta 1967. Fue médico pediatra del Ministerio de Salud Pública por el espacio de 41 años; Pediatra de la Asistencia Social del Azuay; Pediatra del Centro de Salud No.1; Jefe del Servicio de Pediatría del Hospital Vicente Corral Moscoso; Pediatra del Servicio de prematuros del mismo establecimiento de salud; Director Provincial de Salud; Docente de Pediatría de la Escuela de Medicina de la Universidad de Cuenca y de la Universidad Católica; Conferencista en muchos eventos científicos internacionales, destacándose especialmente en 1979 en Children's Hospital en Denver Colorado, sobre "Neonatología". Aportó en muchos estudios de investigación relacionados a su especialidad.

En 1977 escribió un importante libro de Pediatría titulado "Ha nacido un bebé". Fue el primer Pediatra Neonatólogo en realizar ex sanguineo transfusiones a los neonatos en Cuenca, también se le considera como el precursor del manejo técnico de las incubadoras en la provincia del Azuay.

Obtuvo importantes membresías tales



como: de la Academia Americana de Pediatría, de la Sociedad de Pediatría del Azuay, de la Federación Ecuatoriana de Pediatría. El Curso Internacional de Urgencias Pediátricas realizado en Cuenca por la Sociedad de Pediatría en el 2012, como homenaje póstumo a su memoria, llevó su nombre. Colaboró en algunos ámbitos de apoyo y ayuda social. Fue Pediatra voluntario del

Hogar infantil "Tadeo Torres" y colaboró activamente en el CONADIS por algunos años.

Su sueño era ver funcionando un Hospital infantil en la ciudad de Cuenca. Esta idea la impulsó cuando fue Director de Salud en 1994, sin embargo el proyecto se vio truncado por la falta de colaboración de

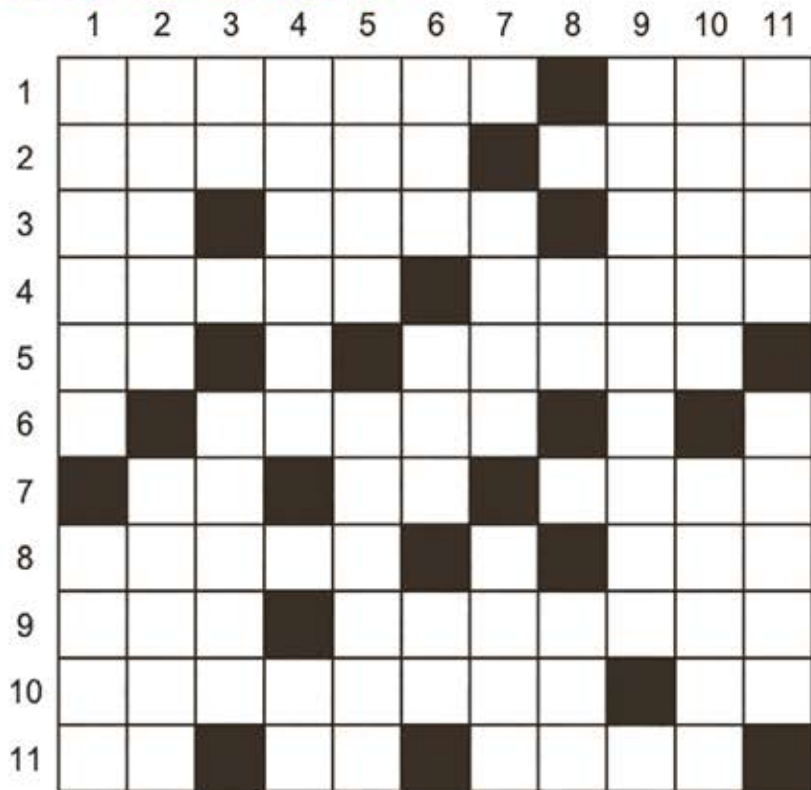


las autoridades centrales de turno. Fue un Médico Pediatra visionario que nunca desmayó en los propósitos de aplicar nuevas técnicas y procedimientos científicos para el cuidado adecuado y oportuno de los recién nacidos, superó una serie de escollos burocráticos hasta conseguir la meta de alcanzar el servicio de Neonatología que se inició con cinco incubadoras y un respirador de emergencia neonatal en el Hospital Vicente Corral Moscoso; constituyéndose en el lugar de formación y entrenamiento de los estudiantes de medicina. Luego se consiguieron pasantías para enfermeras, dotándole al servicio de un equipo humano con el mejor nivel científico en formación. Se presionó al Ministerio de Salud Pública, se firmaron convenios con la Sociedad de Pediatría del Azuay con lo que se consiguió mejorar el ambiente físico y tecnológico. Así nació en el Austro Ecuatoriano la Neonatología como una subespecialidad de la Pediatría. Extracto de un largo e interesante artículo publicado y de autoría del Dr. Jorge Montalvo Quintero con el título: "La Neonatología en el Azuay y su historia".

Falleció de un paro cardíaco a los 75 años de edad el 5 de marzo del 2011.

Saúl Chalco Quezada
SOCIEDAD DE HISTORIA DE
LA MEDICINA DEL AZUAY

CRUCIGRAMA



HORIZONTALES

1. Dar coces o patadas la bestia, repetidamente. Siglas de Conjugated Linoleic Acids.
2. Hueso de la rodilla. Grupo de personas unido por intereses comunes.
3. Prefijo de fuera. Municipio de Pamplona, España. Sufijo con valor despectivo.
4. Hueso de la pierna. Recogen el ancla.
5. Existe. Ministro de un soberano musulmán.
6. Imitación servil del estilo o de las obras de un escritor o artista.
7. Juego de mesa oriental. Iniciales de Roberto López. Vapor que exhala algo que fermenta.
8. Hueso más grueso y largo del antebrazo. Artículo determinado.
9. Río del suroeste de Etiopía. Pasaré el peine.
10. Uno de varios huesos que rodean la caja torácica. Símbolo químico del einstenio.
11. Prefijo de negación. Pértiga de madera usada en las artes marciales. Impidas el movimiento

VERTICALES

1. Zarcillos. Trozo de materia mineral sólida y dura.
2. Hueso final de la columna vertebral. Planta de flores blancas y hojas en figura de espada.
3. Iniciales de Omar Torrijos. En ellos se articula el brazo con el antebrazo.
4. Hueso del antebrazo. Símbolo químico del terbio.
5. Antigua ciudad griega de Italia, en Lucania, a orillas del mar Tirreno. Oportuno.
6. Río suizo. Despreciable, bajo. Pronombre personal.
7. Se une a otro, apoya. Conjunto de toda la lana que se corta cada año, perteneciente a un dueño.
8. Iniciales de Estela Salazar. Siglas de Network Address Translation.
9. Hueso de la parte superior del pecho.
10. Barnizar con laca. Residas habitualmente en un lugar
11. Fruto de la anona. Carraspeas.

Sopa de letras

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

LUGARES CALIENTES

- ARIZONA
- AZIZIA
- DALLOL
- DEATH VALLEY
- EL CAIRO
- KALAHARI
- MALÍ
- ODNADATTA
- TIRAT
- TSVI
- TÚNEZ



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

8 de Marzo: Día Internacional de la Mujer

Las mujeres afganas luchan solas



nivel mundial. A LAS MUJERES AFGANAS LAS DEJAMOS SOLAS. El nuevo código Talibán con su Ministerio de la Virtud y del Vicio, le otorga poder a la policía de la Moral a ser mas represivos con ellas, perdiendo derechos básicos internacionales como es la libre expresión, hablar, cantar en público, tocar un instrumento musical, caminar solas sin compañía de algún familiar masculino y el estudiar no más allá de la primaria o en raros casos hasta la secundaria. Este gobierno de facto ratificó el uso obligatorio de la burka que cubra el cuerpo en su totalidad; endureciendo las leyes por desobediencia al varón, sea el padre, esposo o hermano.

Antes de la instalación de este régimen -2021- en ciudades como Kabul, muchas mujeres trabajaban como funcionarias públicas, periodistas, médicas y maestras. Sin embargo tras el retorno Talibán gran parte de esos avances se han visto anulados. A pesar de estas incongruencias las mujeres afganas no solo son una historia de opresión y abuso son también de resiliencia. En Ecuador no estamos lejos ante la inoperancia en cuanto a la aplicación de las leyes que nos protegen, más aún nos estamos acostumbrando a ver los casos de femicidio como una noticia de la crónica roja.

Sonia Salamea Piedra
Red FAVIFE

La conmemoración del Día Internacional de la Mujer a las mujeres nos significa un propósito de vida para vivir plenamente y conllevar una familia equilibrada capaz de ver crecer hijos con una mentalidad equitativa frente a una mujer.

El 8 de marzo una fecha dedicada a reconocer la lucha histórica de las mujeres por la igualdad de derechos, la justicia y la participación plena en la sociedad avanzada se convierte en un día de reflexión y memoria en donde se puede discernir a qué frecuencia espiritual se quiere entrar, eligiendo en la dualidad del amor o temor es decir amar y ser amada o liberarse que muchas veces significa en casos extremos escoger entre la vida o la muerte.

Si hablamos de conciencia global y por esto nuestra protesta enérgica como de muchos grupos de mujeres a

