

DOMINGO 5 ABRIL 2026

SUPLEMENTO DOMINICAL

AÑO 19 - N° 989

CUENCA - ECUADOR



ENTREVISTA | Pag. 3

LA COCINA DE MAMÍA

Un recetario para recordar la gastronomía

TECNOLOGÍA

MASCOTAS

TEMA

2 CINCO ANÉCDOTAS QUE MARCAN el 50 aniversario de Apple

5 ¿CÓMO SABER si tu conejo está feliz?

8 HABLAR BIEN también es amar bien

ellas & ellos

VIDA EN FAMILIA

CINCO ANÉCDOTAS QUE MARCAN EL 50 ANIVERSARIO DE APPLE



Desde su inicio en un garaje en California en 1976, Apple se ha convertido en una de las empresas más influyentes en la tecnología y la cultura popular. Fundada por Steve Jobs, Steve Wozniak y Ronald Wayne, este último dejó la compañía pocos días después, vendiendo su participación por una suma mínima que hoy valdría miles de millones. El famoso logo de la manzana mordida fue diseñado por Rob Janoff en 1977, siguiendo la indicación de Jobs de hacerlo simple. Aunque existen muchas teorías sobre su significado, su origen real está ligado a la simplicidad y al nombre elegido por Jobs.

Uno de los momentos más icónicos de Apple fue el anuncio "1984", dirigido por Ridley Scott, que presentó la computadora personal como una herramienta de libertad, sin mostrar directamente el producto.

Apple también se destacó por el uso de colores llamativos en sus dispositivos, como los iMac de 1998 y el iPhone en tono oro rosa.

Finalmente, la hora 09:41 que aparece en sus dispositivos no es casual: representa el momento en que suelen revelarse sus productos en presentaciones oficiales.

NOVEDADES

REGRESO DE LOS TELÉFONOS "SIMPLES"

Los teléfonos simples, también llamados "dumb phones", son dispositivos básicos que permiten llamar y enviar mensajes, pero tienen pocas aplicaciones y acceso limitado a internet. En los últimos años han vuelto a ser populares porque muchas personas buscan reducir el uso excesivo del celular y las redes sociales. Estos equipos ayudan a concentrarse mejor, dormir más y pasar más tiempo con la familia. Además, suelen ser más económicos, resistentes y con baterías que duran varios días. Aunque no reemplazan a los smartphones en todo, son una buena opción para quienes desean una vida más tranquila y con menos distracciones tecnológicas en su rutina diaria.

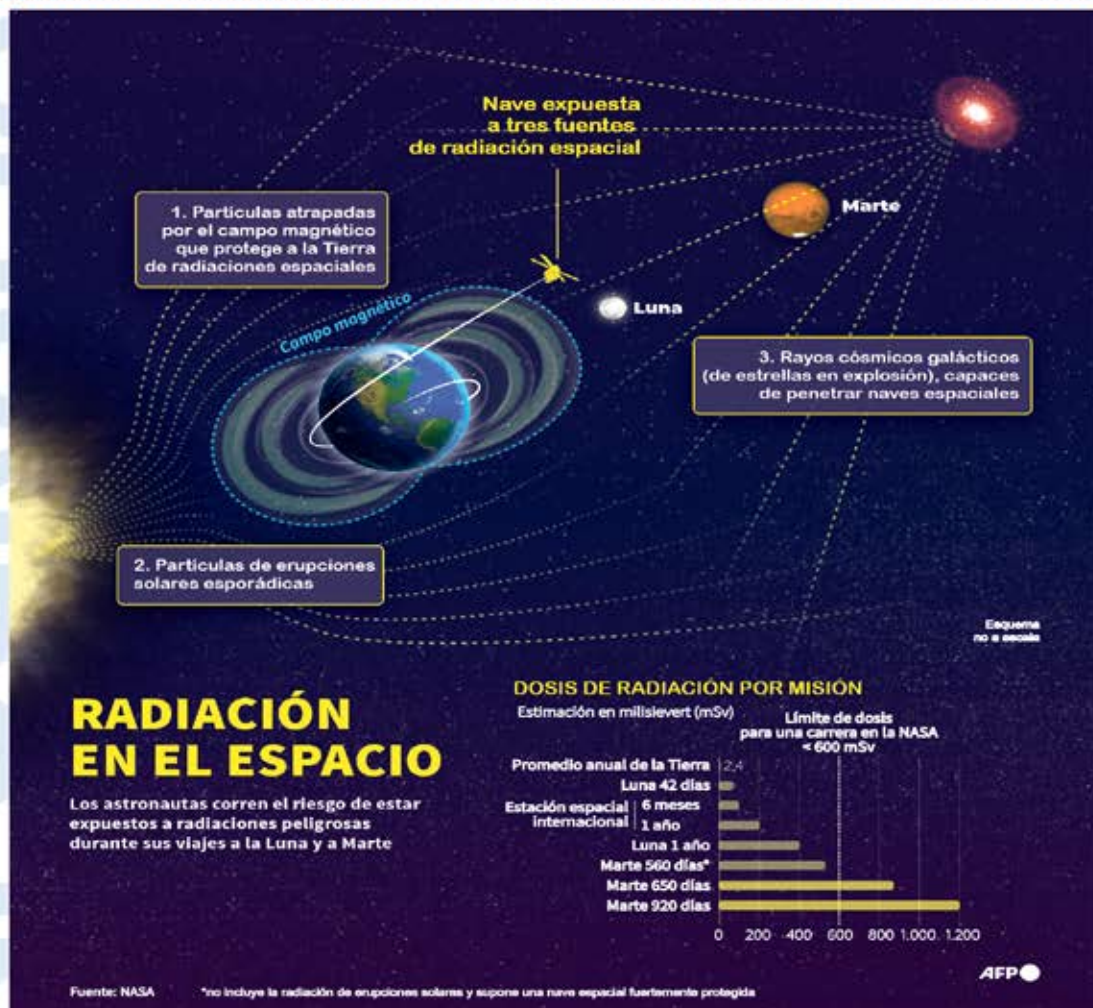


SAMSUNG IMPULSA VIDEOJUEGOS EN 3D SIN NECESIDAD DE GAFAS

Samsung presentó una innovadora tecnología de videojuegos en 3D que no necesita gafas especiales para disfrutarse. Este avance permite ver imágenes con profundidad directamente en la pantalla, haciendo que los juegos sean más realistas e inmersivos. La tecnología combina inteligencia artificial y pantallas avanzadas para seguir el movimiento de los ojos y ajustar la imagen en tiempo real. Además, incluye mejoras en calidad visual como HDR, que hace que los colores sean más brillantes y detallados. Este desarrollo podría cambiar la forma en que jugamos, ya que ofrece una experiencia más natural y cómoda, sin accesorios adicionales, acercando cada vez más los videojuegos a la realidad.



INFOGRAFÍA



La Cocina de Mamía

UNA HISTORIA DE FAMILIA CONTADA A TRAVÉS DE SUS RECETAS

María Fernanda Tenorio, abogada empresarial y tributaria, combina su ejercicio profesional con un proyecto profundamente personal y emotivo: “La Cocina de Mamía”, una iniciativa familiar que busca preservar la memoria, la tradición gastronómica y los vínculos que nacen alrededor de la mesa.

El proyecto surge a partir de una idea impulsada por su hija, motivada por la convivencia diaria con su abuela, Elsa Vázquez, quien ha sido siempre el corazón de la familia a través de su cocina. Sus recetas, llenas de sabor y cariño, han acompañado durante años reuniones, celebraciones y momentos especiales.

Con el objetivo inicial de conservar estos recuerdos, comenzaron a recopilar las recetas de “Mamía” como un contenido más íntimo. Sin embargo, en enero de este año, tras un quebranto de salud de Elsa Vázquez, la iniciativa tomó un significado aún más profundo. Compartir y recordar



las recetas no solo fortaleció los lazos familiares, sino que también se convirtió en una forma de acompañarla en su proceso, ayudando incluso a estimular su memoria.

Las primeras recetas fueron compartidas en redes sociales, generando una conexión inmediata con el público. Muchas personas comenzaron a identificarse con las historias, evocando recuerdos de sus propias familias y confirmando que no hay espacio más especial que aquel donde la

familia se reúne alrededor de la mesa.

Hoy, “La Cocina de Mamía” ha crecido hasta convertirse en un recetario digital que reúne cerca de 35 preparaciones, fusionando la tradición culinaria de Gualaico —origen de la familia— y Cuenca, con platos típicos y recetas del hogar.

La iniciativa busca consolidarse como un legado familiar que trascienda generaciones, manteniendo vivas las tradiciones en



un contexto donde el ritmo de vida actual muchas veces aleja a las familias de estos espacios de encuentro.

El recetario completo será lanzado oficialmente en el marco del Día de la Madre y actualmente se encuentra en etapa de preventa a través de las redes sociales de María Fernanda Tenorio o mediante el contacto 099 862 3566. Además, el proyecto se complementará con una plataforma digital de fácil acceso para el público.

Además de encontrar platillos únicos, también comparten algunos secretos de “Mamía” como la importancia en la planificación con anticipación, no excederse con la leche para que la sopa no quede muy blanca o el truco del orégano para que la sopa quede limpia, con aroma y sabor, pero sin hojas sueltas.

Texto y fotos: Fernanda Ramón y cortesía



Cuidado del cuero cabelludo:

la tendencia del "head spa"

El cuidado del cuero cabelludo se ha convertido en una de las tendencias más importantes en belleza. Hoy en día, no solo importa cómo luce el cabello, sino también la salud de la piel donde crece. De ahí surge el concepto de "head spa", un tratamiento que combina limpieza profunda, masajes y productos especiales para mejorar el bienestar capilar.

Estos tratamientos ayudan a eliminar grasa, residuos de productos y células muertas que se acumulan en el cuero cabelludo. Además, estimulan la circulación sanguínea, lo que puede favorecer el crecimiento del cabello y hacerlo más fuerte y brillante. Muchas personas también buscan el "head spa" por sus beneficios relajantes, ya que los masajes reducen el estrés y generan una sensación de calma.

Otra ventaja es que los tratamientos suelen adaptarse a cada tipo de cabello y necesidad, como caspa, resequead o caída. Esta tendencia refleja un cambio en la forma de entender la belleza: ya no se trata solo de lo externo, sino del cuidado integral. Así, tener un cabello sano comienza desde la raíz.

CONSEJITOS!



PIEL LUMINOSA

Para lograr una piel luminosa es importante limpiar el rostro diariamente, hidratarlo bien y usar protector solar. Consumir frutas, verduras y suficiente agua también ayuda. Dormir bien y evitar el estrés mejora el aspecto de la piel. Además, exfoliar suavemente una o dos veces por semana elimina células muertas y aporta brillo natural.

Clave para usar animal print



Para combinar un pantalón o falda con animal print, es mejor usar prendas básicas en colores neutros como blanco, negro o beige. Así el estampado será el protagonista. Puedes añadir accesorios sencillos y zapatos lisos. Evita mezclar muchos estampados para no recargar el look. Mantén un equilibrio para lograr un estilo moderno y elegante sin esfuerzo.

Tips de moda para él



Para vestir bien, los caballeros deben elegir ropa que les quede a la medida, priorizar colores neutros y prendas básicas de calidad. Mantener los zapatos limpios es clave. Combinar bien cinturón y calzado mejora el look. Usar accesorios simples como relojes suma estilo. La confianza y la higiene personal siempre son el mejor complemento.



¿CÓMO SABER SI TU CONEJO ESTÁ FELIZ?

Los conejos son animales sensibles que expresan su felicidad de formas muy particulares. Aprender a reconocer estas señales es clave para cuidar bien de tu mascota. Uno de los signos más claros es cuando el conejo salta y corre de manera juguetona, haciendo pequeños

brincos llamados "binkies". Este comportamiento indica emoción y bienestar.

Otra señal es cuando se tumba de lado o estira completamente su cuerpo; significa que se siente seguro en su entorno. Si tu conejo rechina suavemente los dientes mientras lo acaricias, es una muestra de

placer, similar al ronroneo de los gatos. También es importante observar su apetito. Un conejo feliz come con normalidad y muestra interés por su comida. Además, si se acerca a ti, busca caricias o se deja tocar, demuestra confianza y comodidad.

Por el contrario, un conejo

triste o estresado puede esconderse mucho, dejar de comer o mostrarse agresivo. Crear un ambiente limpio, tranquilo, con espacio para moverse y juguetes, ayudará a mantenerlo contento.

Con atención y cariño, podrás entender mejor a tu conejo y asegurar su bienestar.

Truquitos:

GOLOSINA CASERA



Puedes preparar una golosina casera para tu perro con ingredientes sencillos. Mezcla una taza de avena, medio plátano maduro y una cucharada de mantequilla de maní sin azúcar. Forma pequeñas bolitas o galletas y colócalas en una bandeja. Hornéalas a temperatura baja durante 15 minutos hasta que estén firmes. Deja enfriar antes de darlas. Son saludables, fáciles de hacer y a tu perro le encantarán muchísimo.



MENTA FRESCA

Para sembrar menta en casa, puedes usar una maceta con buen drenaje y tierra húmeda. Coloca un esqueje o tallo de menta en la tierra y riégalo con frecuencia, sin encharcar. Ubica la planta en un lugar con luz indirecta. La menta crece rápido, así que poda regularmente para que se mantenga sana. En poco tiempo tendrás hojas frescas para usar en bebidas y comidas.

MANCHESTER TERRIER

Este Terrier de tamaño pequeño/mediano es un perro de aspecto elegante con un pelaje corto, liso y brillante y suele ser negro con manchas color fuego. Es compacto, elegante y robusto. Los machos adultos rondan los 41 cm de altura y las hembras, los 38 cm. El peso habitual de la raza oscila entre 7 y 9 kg.



Dr. Guillermo Merchán Piedra

Pionero en desarrollar pruebas de laboratorio para enfermedades infecciosas en el Instituto Nacional de Higiene "Leopoldo Izquieta Pérez" del Azuay.

Nació, en el floreciente cantón Sígsig de la Provincia del Azuay, el 15 de marzo de 1928, realizó parte de los estudios primarios en dicho cantón y los culminó luego en la Escuela "Luis Cordero" de la ciudad de Cuenca, los secundarios en el Colegio Rafael Borja y los superiores en la Escuela de Medicina de la Universidad Estatal. Obtuvo el título de Doctor en Medicina y Cirugía el 31 de julio de 1953, siendo compañeros de promoción los doctores: Luis Maldonado Sánchez, Jorge Arias Coronel, Libia Cueva de Medicina, Icilio Cristi Sambenedetto, Enrique Peña Merchán, Fidel García Nuño, Carlos Vázquez Moreno. Recibió la enseñanza médica de muy reconocidos profesores universitarios de esa época: José Carrasco Arteaga, Timoleón Carrera Cobos, Miguel Alberto Toral, Leoncio Cordero Jaramillo, Emiliano J. Crespo Astudillo. Los doctores José Carrasco y Timoleón Carrera influyeron en su formación médica y humana, de ellos aprendió la dedicación a la Medicina y sus grandes conocimientos científicos.

Dedicó toda su vida a la Medicina General y el Laboratorio Clínico. Fue Director y Médico Tratante del Hospital San Sebastián del cantón Sígsig en el año de 1953. Director del Hospital Neumológico "Julio Alberto Toral" en 1998. Médico Laboratorista de la Clínica Maldonado. Director Provincial y Regional del Instituto Nacional de Higiene y Medicina Tropical "Leopoldo Izquieta Pérez". Profesor Universitario de la cátedra de Parasitología en la Escuela de Tecnología Médica.

Médico fundador y socio activo durante 30 años de la Sociedad Ecuatoriana de Patología Clínica, núcleo del Azuay. Desarrolló e implementó técnicas de Laboratorio para el Diagnóstico de Enfermedades de Transmisión Sexual y para el



El Dr. Guillermo Merchán, al centro, junto a sus familiares que son profesionales médicos.

Diagnóstico de Laboratorio de Enfermedades Infecciosas (lepra, tuberculosis, rabia) que fueron desarrollados en el Laboratorio Nacional de Higiene "Leopoldo Izquieta Pérez".

Fue el pionero en el Diagnóstico de la enfermedad de la rabia y de los primeros exámenes para el SIDA Durante su vida profesional recibió varios reconocimientos por parte del Colegio de Médicos, Sociedad Ecuatoriana de Patología, y del Instituto "Izquieta Pérez"; integró la Orquesta del Colegio de Médicos del Azuay. Estaba convencido de que "la música es el lenguaje que existe más allá de las palabras, aquel que las trasciende y, al mismo tiempo, les insufla vida".

La Sociedad de Historia de la Medicina realizó un importante evento para resaltar en la Sala de Especialidades del Museo "Guillermo Aguilar Maldonado", la importante trayectoria profesional de este insigne personaje, "apóstol de la medicina", y en la interesante alocución



El Dr. Guillermo Merchán en su actividad de investigador en el Laboratorio Clínico.

en dicho evento, el Dr. Edgar Pesántez, expresó lo siguiente: "He subido a este proscenio sabiendo que las palabras son apenas un umbral, y nunca la morada completa de una vida. Fui uno de los afortunados que recibieron la bondad y la sabiduría de este hombre. Por ello, con gratitud- como discípulo, paisano y admirador de su vida y obra-, solo he intentado evocar una pequeña parte de quien hoy habita, ya para siempre, en la memoria..."

"Gracias a la Sociedad de Historia de la

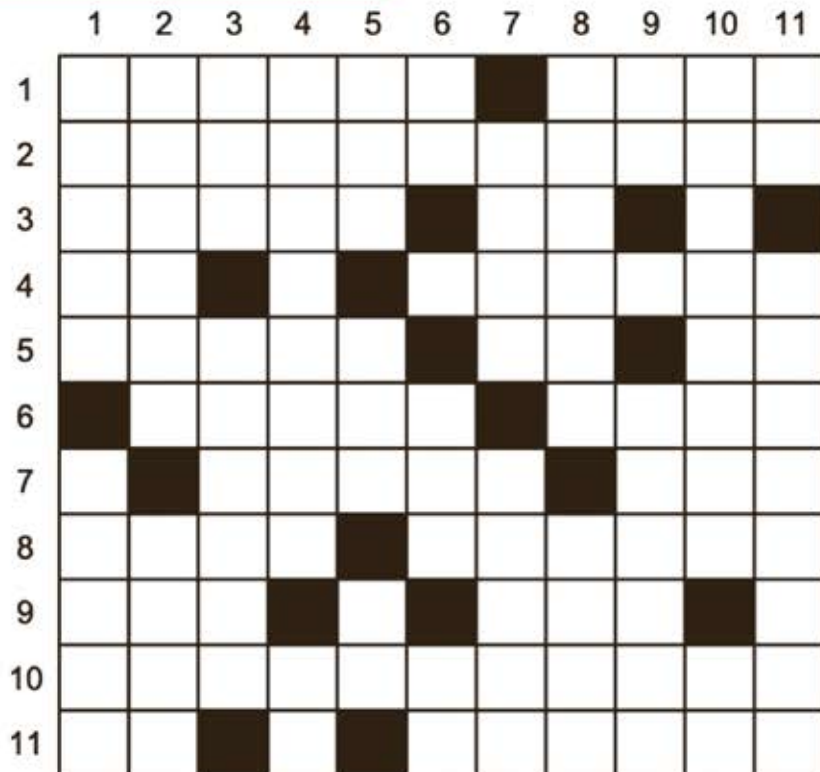


Dr. Guillermo Merchán Piedra. Médico Patólogo Clínico

Medicina que acierta que, recordar no es mirar hacia atrás con nostalgia, sino sostener con dignidad la herencia de quienes nos enseñaron a ser mejores".

El Sr. Dr. Guillermo Merchán Piedra falleció el 28 de agosto del 2020. Es encomiable conocer que en su familia cuentan con tres generaciones que siguen sus huellas sirviendo en la noble profesión de la Medicina.

Crucigrama



HORIZONTALES

1. Pasar la noche fuera del propio domicilio. Aceite consagrado.
2. Posibilidad razonable de que algo suceda.
3. En Uruguay, corte del cuarto trasero de los vacunos, de la parte interna del muslo. Iridio.
4. 550 romano. Rusia, trineo tirado por tres caballos.
5. Árbol que abunda en México, cuya corteza era usada por los aztecas para confeccionar papel. Osmio. Ciudad Caldea.
6. Sufijo de colectividad en plural. Ente panameño de turismo.
7. Eluda. Asistiré a la cita.
8. Tejido grueso de algodón usado para toldos, encerados y velas. Cambias una cosa por otra.
9. Antigua medida de longitud. Pronombre demostrativo.
10. Juzgarán el grado de suficiencia de una persona en un examen.
11. Pronombre dativo. Barca muy pequeña que se usa en Filipinas y que, careciendo de batangas, solo se emplea en las aguas tranquilas.

VERTICALES

1. Camino más estrecho que la vereda. En México, moneda antigua de cobre.
2. Salmuera con vinagre. Aborígenes que vivieron en la Tierra del Fuego.
3. Siglas de Regina Public Library. Suelo de arena movediza.
4. Repulsa o no concesión de lo que se pide. Luna de Júpiter.
5. En este lugar. Siglas de European Athletic Association. Si condicional del inglés.
6. Iniciales de Raúl Toledo. Siglas de Sociedad de Desarrollo Tecnológico. Iniciales de Iván Bermúdez.
7. Irritó. Palmera con la corteza surcada por múltiples anillos.
8. En lenguaje jurídico, además. Empezar algo con audacia.
9. Símbolo del litio. Dañoso y malicioso en su línea
10. Dejará vacío un lugar. Símbolo químico del ástato.
11. Juego infantil. Persona que ejercita un arte u oficio mecánico.

Sopa de letras

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

PUNZADAS Y MÁS

- BORDAR
- COLOR
- COSER
- CUERO
- DISEÑO
- HILO
- MÁQUINA
- ROPA
- TALLER
- TELA



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

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

HABLAR BIEN TAMBIÉN ES AMAR BIEN: LA ASERTIVIDAD EN LA PAREJA



La asertividad fortalece el amor al permitir expresar emociones con respeto, claridad y comprensión mutua.

Ecuador, Zurita Miniguano (2022) encontró que las parejas que se comunican abiertamente tienen mayor satisfacción en su relación. Más aún, en otra investigación, la misma autora señala que la asertividad actúa como un "protector" frente a los conflictos, ya que permite resolverlos sin dañar el vínculo. A nivel internacional, Flores Galaz (2011) destaca que no solo importa lo que se dice, sino cómo se dice: el tono, la actitud y la intención influyen directamente en la estabilidad de la pareja.

Esto no es solo teoría. En entrevistas realizadas en el estudio, una estudiante de Psicología Clínica afirma que la comunicación asertiva ayuda a expresar emociones con respeto, evitando tanto el silencio como la agresión. Por otro lado, la antropóloga Gabriela Eljuri aporta una mirada interesante: nuestra forma de comunicarnos viene también de la cultura. Desde pequeños aprendemos cómo hablar, cómo reaccionar y hasta cómo discutir. Por eso, mejorar nuestra comunicación también implica cuestionar esos patrones aprendidos.

Cuando no hay asertividad, los problemas aparecen. Callar lo que sentimos puede generar frustración y resentimiento. Decirlo mal puede herir. Como explican Deaño et al. (2020), la falta de expresión adecuada afecta la autoestima y deteriora las relaciones. En muchos casos, lo que no se dice a tiempo termina explotando después.

Cuidar el amor

En definitiva, aprender a comunicarse bien es una forma de cuidar el amor. La asertividad no solo mejora la relación de pareja, sino también la relación con uno mismo. Hablar con respeto, escuchar con atención y expresar lo que sentimos sin miedo son habilidades que se aprenden y se practican. En un mundo donde todo se dice rápido, aprender a decirlo bien puede marcar la diferencia entre una relación que se rompe y una que crece. (NNM)

Katherine Loja y Ma. Teresa Rodríguez
Estudiantes de Psicología Educativa (UDA)

Hoy en día, muchas relaciones de pareja no terminan por falta de amor, sino por problemas de comunicación. No es que las personas no sientan, sino que no saben cómo decir lo que sienten. En este contexto, la asertividad se convierte en una herramienta clave. Más que una técnica, es una forma de relacionarse basada en el respeto y la claridad. Comunicarse de manera asertiva fortalece la conexión emocional, ayuda a resolver conflictos y

permite construir relaciones más sanas y duraderas.

Habilidad asertiva

La asertividad es, en palabras simples, saber decir lo que piensas y sientes sin herir a la otra persona. Es encontrar un equilibrio entre callar todo (comunicación pasiva) y explotar o imponer (comunicación agresiva). Esta forma de comunicación permite expresar ideas y emociones con respeto, lo

que mejora la calidad de las relaciones.

Desde la psicología, autores como Lazarus (1973) explican que ser asertivo implica defender tus derechos sin afectar los de los demás. Por su parte, Riso (2002) destaca que se trata de una comunicación honesta, directa y sin manipulación. Es decir, no se trata de "ganar" una discusión, sino de construir un diálogo.

Los estudios también lo confirman. En