

ellas&ellos

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



ENTREVISTA | Pag. 3

Fragranza

velas y jabones artesanales impulsado
por Patricia Moyano y Daniela Ochoa

TECNOLOGÍA

MASCOTAS

TEMA

2 TU CELULAR PUEDE SER ALIADO
PARA AHORRAR DINERO

5 ADOPTAR PARA SANAR
Y EL IMPACTO EN LA SALUD MENTAL

8 MADRES Y ABUELAS
DE NIÑOS AUTISTAS

TU CELULAR TAMBIÉN PUEDE SER TU ALIADO PARA AHORRAR DINERO



Aplicaciones, alertas y funciones automáticas convierten al celular en una herramienta práctica para organizar gastos, controlar compras y fomentar el ahorro.

El teléfono móvil puede ser mucho más que una herramienta para comprar, pagar cuentas o realizar transferencias. Utilizado de manera estratégica, también permite conocer en qué gastamos, establecer límites y desarrollar hábitos financieros más saludables. Las aplicaciones de presupuesto disponibles actualmente facilitan clasificar consumos, fijar metas y visualizar

cuánto dinero queda disponible durante el mes. Una función especialmente útil son las alertas. Muchas aplicaciones bancarias permiten activar notificaciones cada vez que se realiza una compra, cuando el saldo disminuye o se aproxima un pago. Esta información inmediata ayuda a identificar pequeños gastos frecuentes que suelen pasar inadvertidos. Investigaciones del Consumer Financial Protection Bureau, señalan que recibir información sobre el gasto en tiempo real puede facilitar el control del presupuesto y reducir compras impulsivas.

El celular también puede ayudar a ahorrar automáticamente. Algunas herramientas permiten programar transferencias periódicas hacia una cuenta de ahorro o separar pequeñas cantidades después de determinadas operaciones. La evidencia disponible indica que las reglas de ahorro periódico y garantizado pueden generar mejores resultados que aquellas que dependen únicamente de realizar compras.

Sin embargo, la tecnología no administra el dinero por nosotros. Conviene revisar permisos, privacidad, costos y condiciones antes de vincular cuentas bancarias con aplicaciones externas. El verdadero beneficio aparece cuando el teléfono deja de incentivar compras impulsivas y comienza a utilizarse conscientemente para planificar, comparar gastos y avanzar hacia metas financieras concretas.

NOVEDADES



Traducción en tiempo real

Los nuevos audífonos con inteligencia artificial incorporan funciones de traducción simultánea que facilitan conversaciones entre personas que hablan distintos idiomas. Estos dispositivos procesan las voces y reproducen traducciones rápidamente, convirtiéndose en herramientas útiles para viajeros, estudiantes y reuniones internacionales.



Ropa inteligente

Sensores incorporados en prendas deportivas permiten registrar movimientos corporales durante el ejercicio sin utilizar dispositivos adicionales. Esta tecnología analiza postura, intensidad y desempeño físico, ofreciendo información que puede ayudar a mejorar entrenamientos, prevenir movimientos inadecuados y personalizar distintas rutinas deportivas.



Batería carga rápida

Nuevas tecnologías de carga rápida buscan reducir considerablemente el tiempo necesario para recuperar la batería de teléfonos y otros dispositivos electrónicos. Los avances combinan materiales innovadores y sistemas inteligentes que controlan temperatura y energía para conseguir cargas veloces, eficientes y seguras.

INFOGRAFIA

7 HÁBITOS PARA ALARGAR LA VIDA DE TU CELULAR



Pequeñas acciones diarias protegen la batería, mejoran el rendimiento y te ahorran dinero. Tu celular puede durar años, si lo cuidas bien.



1 USA CARGADORES ORIGINALES O CERTIFICADOS

Los cargadores baratos pueden entregar voltajes inestables que dañan la batería y otros componentes.

TIP EXTRA: Si tu teléfono tiene carga rápida, usa un cargador compatible para evitar sobrecalentamientos.



2 AJUSTA EL BRILLO Y EL TIEMPO DE BLOQUEO

La pantalla es uno de los mayores consumidores de batería. Usa brillo automático y bloquea el teléfono en 30-60 segundos.

TIP EXTRA: El modo oscuro (en pantallas OLED) puede ahorrar hasta un 30% de batería.



3 EVITA TEMPERATURAS EXTREMAS

El calor es el mayor enemigo de la batería de litio. No dejes tu celular al sol, en el carro o bajo la almohada.

TIP EXTRA: La temperatura ideal está entre 16 °C y 22 °C. Si tu celular se calienta, quítale la funda y déjalo enfriar.



4 GESTIONA APPS Y PROCESOS EN SEGUNDO PLANO

Muchas apps siguen activas consumiendo batería y datos sin que lo notes.

TIP EXTRA: Revisa los permisos: desactiva los que no necesitas (ubicación, cámara, micrófono, notificaciones).



5 MANTÉN EL SISTEMA Y LAS APPS ACTUALIZADOS

Las actualizaciones corrigen errores, mejoran la seguridad y optimizan el consumo de batería.

TIP EXTRA: Activa las actualizaciones automáticas cuando tengas Wi-Fi.



6 CUIDA TU BATERÍA: CARGA INTELIGENTE

No es necesario llegar a 100% ni dejar que baje a 0%. Lo ideal es mantenerla entre 20% y 80%.

TIP EXTRA: Si tu celular tiene "carga optimizada", actívala: aprende tu rutina y evita sobrecargas.



7 PROTÉGEO FÍSICAMENTE

Una caída puede dañar la pantalla, la batería o los componentes internos.

TIP EXTRA: Usa funda, protector de pantalla y evita humedad o polvo en puertos y altavoces.



BONUS TRACK

HAZ COPIAS DE SEGURIDAD
Protege tu información en la nube o en tu computadora.

LIMPIA CACHE
Borra caché de apps de vez en cuando para liberar espacio.

USA MODO AVIÓN CUANDO PUEDAS
Ideal en vuelos, congresos o zonas con mala señal.

Cuidar tu celular es cuidar tu bolsillo y el planeta: menos reparaciones, menos reemplazos, menos residuos electrónicos.

FRAGRANZA

LA CREATIVIDAD TRANSFORMADA EN UN EMPRENDIMIENTO DE VELAS Y JABONES



Patricia Moyano y Daniela Ochoa, suegra y nuera, respectivamente, encontraron en la elaboración de velas y jabones artesanales una forma de compartir su creatividad y generar ingresos adicionales a sus profesiones como arquitectas. Hace cinco años crearon "Fragranza", un emprendimiento que nació de un sencillo detalle navideño y que hoy forma parte de su vida familiar.

Todo comenzó en Navidad, cuando decidieron elaborar velas artesanales para obsequiarlas a sus familiares. Los productos llamaron la atención y pronto llegaron nuevos pedidos. Primero fueron familiares



que querían más velas para regalar en sus trabajos y, posteriormente, las personas que recibieron esos obsequios también solicitaron productos similares para sus propios presentes navideños.

Los comentarios positivos las motivaron a



darle una identidad a este emprendimiento. Después de considerar varias opciones, escogieron el nombre "Fragranza", inspirado en la fragancia característica de sus productos y acompañado por la imagen de una mariposa, uno de los animales que más les gusta.

Con el crecimiento de los pedidos también surgieron nuevas solicitudes. Sus clientes empezaron a preguntar por jabones artesanales, por lo que Patricia y Daniela decidieron capacitarse para ampliar su



oferta. Así, estos productos se incorporaron al catálogo y complementaron su propuesta.

La creatividad y la personalización se convirtieron en una de las características de la marca. Sus productos se elaboran bajo pedido, de acuerdo con el modelo, cantidad y ocasión solicitados por cada cliente. Las velas pueden acompañarse de tarjetas personalizadas y son elaboradas con diferentes materiales, como parafina, gel y cera de soja.

Entre los productos que más llaman la atención están las velas decorativas con diseños de succulentas, terrarios y arreglos florales, elaboradas en diferentes colores y con detalles que permiten adaptar cada pieza al gusto del cliente.



Las creaciones de Fragranza se han convertido en una alternativa para obsequiar como recuerdos de primeras comuniones, confirmaciones y matrimonios, así como en fechas especiales como el Día de la Madre y Navidad. Sin embargo, los pedidos se mantienen

durante todo el año, especialmente para quienes buscan elementos decorativos para sus hogares.

Durante estos cinco años, Patricia y Daniela también han participado en diferentes ferias, espacios que les han permitido dar a conocer su trabajo, acercarse a nuevos clientes y fortalecer la presencia de la marca.

Quienes deseen conocer sus productos o realizar pedidos pueden encontrarlos en redes sociales como "Fragranza Velas y Jabones" o comunicarse al 098 784 5426.

Texto y fotos: Fernanda Ramón



El regreso de los accesorios grandes: bolsos, gafas y joyería protagonista

Los accesorios vuelven a ocupar el centro de las miradas. Bolsos amplios, gafas llamativas y joyería de gran formato transforman conjuntos sencillos y demuestran que, esta temporada, los complementos dejan de ser discretos para convertirse en protagonistas.

Los bolsos de gran tamaño destacan por combinar estética y funcionalidad. Modelos espaciosos, de formas suaves o estructuradas, permiten llevar desde dispositivos electrónicos hasta objetos personales sin renunciar al estilo. Tonos neutros como negro, café y beige facilitan su uso cotidiano, mientras colores intensos aportan personalidad a prendas básicas.

Las gafas también ganan dimensiones. Monturas gruesas, diseños geométricos y lentes amplios recuperan inspiración retro y aportan carácter al rostro. La clave está en elegir una forma que mantenga propor-

ción con las facciones y resulte cómoda, especialmente cuando se utiliza durante varias horas.

En joyería, los pendientes largos, brazaletes anchos, collares escultóricos y anillos voluminosos regresan como recursos capaces de renovar incluso una camiseta blanca o un vestido sencillo. Los acabados dorados y plateados conviven con piezas artesanales, piedras y formas orgánicas.

Sin embargo, llevar accesorios grandes no significa utilizarlos todos simultáneamente. Para conseguir equilibrio, conviene seleccionar una pieza protagonista y permitir que las demás acompañen con discreción. Un bolso llamativo, unas gafas especiales o un collar contundente pueden definir por sí solos el conjunto.

Esta tendencia propone recuperar el accesorio como expresión personal: menos elementos, pero con mayor presencia visual.

CONSEJITOS!



Skinimalism: menos productos

El skinimalism propone simplificar el cuidado facial utilizando pocos productos, pero adecuados para cada tipo de piel. Una rutina básica puede incluir limpieza suave, hidratación y protector solar durante el día. En lugar de acumular sérums y activos innecesarios, esta tendencia prioriza fórmulas funcionales y constancia. Además de ahorrar tiempo y dinero, reducir combinaciones excesivas puede disminuir irritaciones y facilitar la identificación de productos que realmente benefician nuestra piel.

Perfumes para cabello



Los perfumes capilares están formulados para aportar una fragancia agradable al cabello sin recurrir directamente al perfume corporal. Suelen incorporar ingredientes acondicionadores y concentraciones aromáticas adaptadas a la fibra capilar. Para utilizarlos, pulveriza ligeramente sobre medios y puntas, manteniendo cierta distancia y evitando saturar el cabello. También puedes aplicarlos sobre el cepillo antes de peinarte. Recuerda: complementan la higiene y el cuidado capilar, pero nunca sustituyen el lavado habitual.

Haz que tu ropa dure más



Lavar correctamente también es una forma de cuidar tu estilo y ahorrar. Revisa siempre las etiquetas, separa las prendas según colores y tejidos y evita utilizar más detergente del necesario. Lava con agua fría cuando la prenda lo permita y reserva la secadora para cuando sea indispensable. Cierra cierres, voltea jeans y camisetas estampadas antes del lavado y guarda cada pieza adecuadamente. Pequeños cuidados conservan colores, formas y tejidos durante mucho más tiempo.



ADOPTAR PARA SANAR Y EL IMPACTO EN LA SALUD MENTAL

La relación entre personas y animales de compañía va mucho más allá de compartir un espacio. Con el tiempo, la convivencia puede construir un vínculo afectivo asociado con compañía, tranquilidad, apoyo y seguridad emocional.

La compañía cotidiana, las muestras de afecto y las actividades compartidas pueden convertir al animal en una fuente de apoyo, especialmente frente al estrés, la soledad o momentos difíciles. Sin

Adoptar una mascota brinda un hogar al animal y fortalecer vínculos que favorecen el bienestar emocional.

embargo, adoptar no debe entenderse como una solución automática a los problemas emocionales ni como sustituto de la atención profesional cuando esta sea necesaria.

Los beneficios dependen de cada perso-

na, de su contexto y de la calidad del vínculo establecido. Una relación saludable requiere equilibrio: mantener las relaciones sociales y evitar una dependencia emocional excesiva.

Por eso, adoptar significa mucho más que recibir compañía. Implica asumir alimentación, salud, tiempo, afecto y cuidados durante toda la vida del animal. Cuando existe ese compromiso, el bienestar puede construirse en ambas direcciones.

Por: Andrea Chacho

Truquitos:

RINCÓN FELINO

Si tu gato pasa varias horas solo, prepara un ambiente que estimule su curiosidad. Distribuye juguetes seguros, pelotas y rascadores en diferentes lugares y alterna algunos cada semana para mantener la novedad. Los comederos interactivos pueden convertir la comida en un pequeño desafío. También puedes habilitar un sitio seguro junto a una ventana para observar el exterior. Antes de salir, dedica unos minutos al juego activo. Evita dejar cuerdas, bolsas u objetos pequeños que pueda ingerir accidentalmente.



CALATHEA

Es una planta tropical muy apreciada por sus llamativas hojas, ideal para aportar color y elegancia a espacios interiores.

- **Luz:** Prefiere abundante luz indirecta. Evita el sol directo, ya que puede quemar sus hojas y deteriorar sus colores.
- **Riego:** Mantén el sustrato ligeramente húmedo, sin encharcarlo. regar cuando la capa superficial comience a secarse.
- **Ambiente:** Necesita buena humedad ambiental y temperaturas cálidas. Protégela de los cambios bruscos de temperatura.

BORDER COLLIE

Destaca por su inteligencia, capacidad de aprendizaje y extraordinaria energía. Criado originalmente para el pastoreo, necesita actividad física diaria, pero también desafíos mentales mediante juegos, entrenamiento y tareas. Aprende órdenes con rapidez y suele disfrutar deportes caninos como agility. Es afectuoso y muy atento, aunque no resulta ideal para hogares con poca actividad. Antes de adoptarlo, considera algo fundamental: un Border Collie aburrido puede desarrollar conductas indeseadas por falta de estimulación.



Los hogares de ancianos “Cristo Rey” y “Miguel León” en Cuenca

Al origen del Hogar “Cristo Rey” se relaciona con la labor de las denominadas religiosas Hermanitas de los Ancianos Desamparados, congregación religiosa fundada en España en 1873 por el sacerdote Saturnino López Novoa y la Santa Teresa Jornet. En 1922, el sacerdote Miguel Castro, acompañado por la señorita Florencia Astudillo, viajan a Lima para conocer directamente la obra de esta congregación. A su regreso surgió la iniciativa de establecer en Cuenca una institución destinada a acoger a personas ancianas que se encontraban en situación de abandono. La fundación del Hogar “Cristo Rey” en Cuenca se sitúa el 23 de agosto de 1933, por iniciativa del padre Miguel Castro y Florencia Astudillo. Inicialmente acogió a 12 personas mayores. La señorita Florencia Astudillo tuvo una participación particularmente importante, pues puso parte de su patrimonio y propiedades al servicio de esta obra social. Posteriormente, en 1957, la institución tomó oficialmente el nombre de “Asilo de Ancianos Desamparados Cristo Rey” y obtuvo reconocimiento legal mediante el Acuerdo Ministerial No. 1184, del 22 de abril de 1957, expedido por el entonces Ministerio de Previsión Social y Trabajo. La administración quedó vinculada a la congregación de las Hermanitas de los Ancianos Desamparados, cuya presencia ha sido fundamental en la historia del establecimiento.

El Hogar “Miguel León” constituye también una Institución histórica de asistencia a las personas mayores de Cuenca. Su obra social se inició en 1870, es decir, es anterior al Hogar “Cristo Rey”. Los dos hogares “Cristo Rey” y “Miguel León” han sido objeto de investigaciones desde perspectivas jurídicas, sociales, económicas, médicas y arquitectónicas. También se realizó una investigación médica sobre ambos



centros que estudió a 148 personas mayores. El estudio encontró importantes niveles de dependencia funcional, mostrando la necesidad de que estos establecimientos evolucionen desde el antiguo concepto de “asilo” hacia un modelo verdaderamente gerontológico, integral y especializado. Los Hogares “Cristo Rey” y “Miguel León” forman parte de la historia social y sanitaria de Cuenca. No son solamente lugares de residencia de personas adultas mayores, representan varias décadas de evolución de la manera en que la sociedad cuencana ha entendido el cuidado, la protección y la dignidad de los adultos mayores.

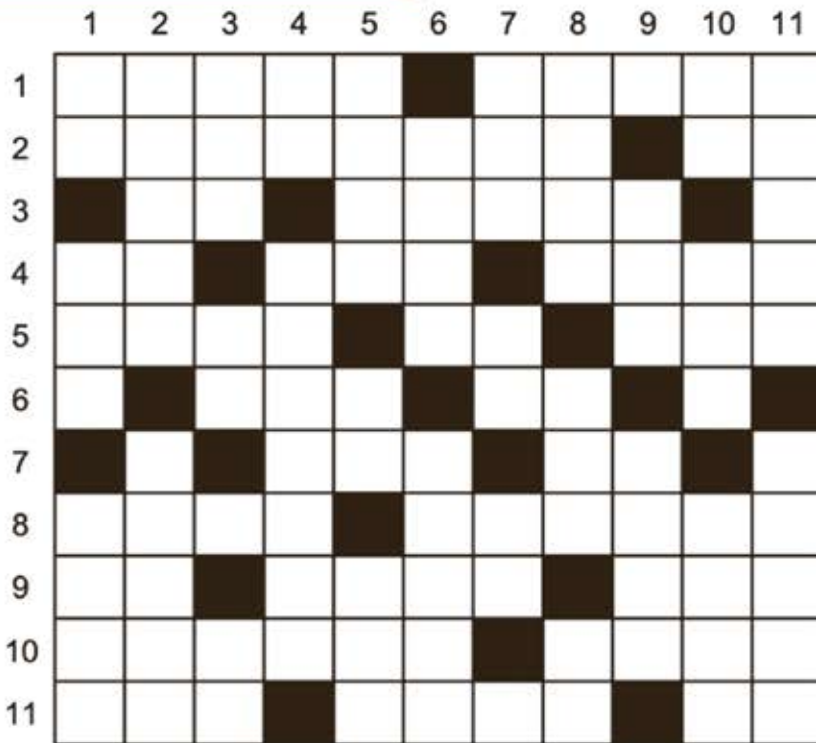
El obispo Miguel León Gallardo comenzó en el siglo XIX como una obra destinada principalmente a niñas huérfanas y posteriormente incorporó la atención a

personas adultas mayores. El 8 de diciembre de 1870 comenzó la obra que luego sería conocida como Hogar “Miguel León”. Inicialmente recibió el nombre de Orfelinato y acogió a 12 niñas. La institución estuvo inicialmente vinculada a la obra de beneficencia promovida por miembros del clero cuencano y recibió el apoyo de los hermanos sacerdotes Justo y Miguel León. La primera directora fue la Señora Ana Merchán y aproximadamente una década después, la conducción de la obra fue confiada a las Hijas de la Caridad de San Vicente de Paúl.

La incorporación de las religiosas significó una organización más estable de la obra y una dedicación permanente al cuidado de las personas vulnerables. Un acontecimiento fundamental ocurrió en 1952, a petición de la Asistencia Pública,

alrededor de 40 ancianas que se encontraban alojadas en la casa denominada El Buen Retiro, obra relacionada con la benefactora Hortensia Astudillo, fueron trasladadas al Hogar “Miguel León”. Fue un momento decisivo, dejó de ser exclusivamente una institución destinada a niñas huérfanas y comenzó a asumir la atención a personas adultas mayores abandonadas y de escasos recursos económicos. Así, estas nobles instituciones fueron adaptándose a las nuevas necesidades y demandas sociales que les permitían acoger y servir a los más desvalidos y vulnerables de la ciudad de Cuenca.

Crucigrama



HORIZONTALES

- Librito de apuntes. Ratón pequeño.
- Ciudad uruguaya, capital del departamento de Flores. Aluminio.
- Luna de Júpiter. Signos de escritura que empleaban los antiguos escandinavos.
- Paladio. Pez marino de cuerpo aplanado, boca grande y con los dos ojos en uno de los lados. Lugar subterráneo, profundo y oscuro.
- Pez marino comestible, de lomo rojizo y vientre plateado. Estroncio. Cabeza de ganado.
- Servicio nulo que se produce en el tenis. Terminación verbal.
- Tiempo que la Tierra tarda en girar sobre su eje. Doncella de Argos, hija de Ínaco.
- Tela de seda entrelazada con hilos de oro o plata. Reconoce.
- Preposición inglesa. Escasa en su especie. Extensión de archivos de UNIX.
- Pelusa que envuelve algunas semillas y facilita su transporte por el aire. Recubre la salud.
- Río suizo. Aborigen americano. Juego infantil.

VERTICALES

- Iniciales de Carmen Torrijos. Club holandés que ganó la Champions entre 1987-88. Pájaro parecido a la alondra.
- Estéril. Golpe dado en falso con el taco de la bola de billar.
- Corriente de agua. Manganeseo. Símbolo químico del laurencio.
- Cadáver sin identificación. En los telares, parte del material tejido que se desperdicia o cae.
- Nombre gaélico de Irlanda. Pronombre dativo. Central de inteligencia de Chile.
- Duetos. Primer sumo sacerdote de los judíos.
- Apócope de santo. Deidad egipcia. Símbolo del calcio.
- Poesías cantadas. Carcajea. Tipo de sociedad comercial.
- Tratamiento aplicado al caballero británico. Escoge una cosa entre varias.
- Voz usada para denotar incredulidad o negación. Primera esposa de Jacob. En Argentina, italiano.
- Pronombre personal en plural. Viento blando y suave que sopla del mar.

Sopa de letras

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

DESIERTO

- ARENA
- CACTUS
- CALOR
- DESPOBLADO
- DUNAS
- EROSIÓN
- PÁRAMO
- SOL
- VIENTO
- YERMO



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

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

MADRES Y ABUELAS DE NIÑOS AUTISTAS



Los casos de trastorno del espectro autista o autismo (TEA) registrados en Ecuador hasta 2014 eran alrededor de 39.000. Se diagnostican tres niveles, siendo el tercero el que requiere mayores necesidades de apoyo.

El autismo como tal no es susceptible de tratamiento para su curación porque no es una enfermedad, sino una condición del neurodesarrollo que se origina durante la gestación del nuevo ser. Se lo reconoce legalmente como una discapacidad y no como una enfermedad, ya que no puede curarse mediante un tratamiento médico.

Se lo considera una discapacidad debido a las barreras que la persona enfrentará a lo largo de su vida, relacionadas con la forma en que está estructurado y funciona su cerebro, lo que puede afectar la conducta y la interacción social.

Estamos en una época en la que los casos de autismo han aumentado estadísticamente, no solamente en Ecuador, sino también en el mundo. Muchos corresponden a personas con autismo severo no verbal, que requieren cuidados intensos debido a las frecuentes crisis de frustración, que pueden transformarse en conductas capaces de causar daño. Generalmente, estas personas no están hospitalizadas, sino que viven en casa bajo el cuidado y la protección, especialmente, de sus madres o abuelas.

Y ahí está lo cuestionable, pues cuidar a una persona con grandes necesidades de apoyo no se convierte en una necesidad intensa únicamente cuando debe ser hospitalizada. Hay familias que viven en vigilancia prácticamente constante, anticipándose a crisis que no saben cuándo llegarán, interviniendo, regulando, protegiéndolos y protegiéndose.

Los programas de apoyo que brindan el Ministerio de Salud y otros ministerios encargados ofrecen atención para su salud y, muchas veces, para sus requerimientos especiales. Pero la pregunta es: ¿existe también una ayuda sustancial, psicológica, económica y médica para aquellas madres o familiares que llevan sobre sus hombros esa pesada carga?

Cuesta entender lo que significa lidiar diariamente con personas que pueden permanecer pasivas y, de un momento a otro, presentar conductas disruptivas o agresivas cuando alguien intenta interactuar con ellas. No debemos ser indiferentes ante esta forma de sufrir.

Sonia Salamea Piedra,
RED FAVIFE