Vive!
Orientación para tu familia
Ecuador $3,00
7 861000 152082
05-2020-No. 198
La vida
SE ABRE ESPACIO EN
MEDIO DE LA PANDEMIA

Banco Bolivariano
El Banco con Visión

Aula BB
Educación Financiera

Fomentando la cultura financiera.

Protege tus tarjetas con estos consejos de seguridad

- **No compartas la clave de tu tarjeta** ni la apuntes en ningún lugar.
- **Guarda los vouchers de tus compras** para compararlos con tu estado de cuenta al final del mes.
- **Al pagar**, no pierdas de vista tu tarjeta.

05-2020
No. 198

Contenido

Portada: Ana Sofía Saman Cassis

10
EN FAMILIA
¿Cómo afrontar en familia la cuarentena en la que vivimos?

SER PADRES
¿Debemos ser amigos de nuestros hijos?
8

TERCERA EDAD
Adultos mayores: cuidados al retomar sus actividades
12

TECNOLOGÍA
Vatican Audio: escucha al Papa en tu propio idioma
25

16
MI HISTORIA
La vida se abre espacio en medio de la pandemia

5 **DE TODO UN POCO**

6 **NIÑOS**
¿Por qué mi bebé no debe usar mascarilla?

7 **FORMAR CRITERIOS**
Consejos para vivir la distancia social

9 **EDUCACIÓN**
Educación en línea: oportunidad para la instrucción emocional en familia

14 **ORIENTACIÓN**
Amor en familia en tiempos de COVID

18 **YO OPINO**
Lo único cierto es incertidumbre: ¿Cuándo se acaba esto?

20 **TE ASESORAMOS**
Guía de 15 días para prepararte para buscar empleo

22 **SALUD**
Prevenir la insuficiencia cardiaca en cuarentena

24 **COCINA**
Riquísimos Brigadeiros y Parfait de Key Lime Pie

26 **EVENTOS**

Viva la Vida! Viva la Familia!

La celebre canción de Rubén Blades: Pedro Navaja… nos dejó un coro que bien podríamos aplicar a esta nueva realidad que vive el mundo hoy: "La vida te da sorpresas, sorpresas te da la vida ¡ay! Dios".

Y vaya que hemos tenido sorpresas en estos últimos meses, hemos vivido en mundo semi paralizado, en un mundo con escaso contacto personal salvo el de nuestra intimidad familiar, perdiendo a seres queridos, de una u otra forma todos hemos sido afectados.

El pasado -por más bueno y valioso que hubiese sido- servirá de buenos recuerdos, pero no resolverá ninguna situación futura para sobrevivir. Las reglas anteriores dejaron de tener vigencia y obligaron a todos a replantearse, a ajustarse a las nuevas realidades y tratar de reconstruir un nuevo orden físico y social.

Estas letras me las he robado del artículo del Dr. Carlos Hanh quien tuvo la gentileza de compartir este artículo en nuestro portal https://revistavive.com/hidrogeno-y-oxigeno/

Pero en este caos es alentador y refrescante enterarse del nacimiento de bebés, de padres valientes y dispuestos a todo por ver a sus nacer y crecer. Gisella, Andrea, Amanda y Grace optaron por decir sí a la vida y enfrentar sus miedos y temores generados por esta pandemia junto a sus esposos.

El mensaje es claro la vida continúa y la familia se mantiene como el pilar de la sociedad. No desmayemos en esta labor, cultivemos a la familia, cuidémosla.

"Nuestras familias son tesoros vivos de memoria, con los hijos que a su vez se convierten en padres y luego en abuelos. De ellos recibimos la identidad, los valores y la fe".

Papa Francisco

Arcadio Arosemena
aarosemena@revistavive.com

Director
Arcadio Arosemena Robles

Editor
Angel Ayala

Colaboradores
Jill de la Ese
Pablo Golán
Andrea Velasco
Claudia Rivera Cevallos
Carol Obando
Carolina Salvador
María del Carmen Rodrigo
Gregory Celis

Directora de arte
Viviana Placencio

Fotografía
Arosemena Fotografía

Gerente comercial
Carol Abeiga de Arosemena
publicidad@revistavive.com

Publicidad
Lorena Henriques
lhenriques@revistavive.com

Asesor comercial
José Luis González

Servicios al cliente
Suscripciones
suscripciones@revistavive.com

Compañía VIVIR S.A. VIVREV
Telf: 6005337-38 / 2386361
Nicolás González 501 y 6 de marzo
editorial@revistavive.com

15.000 lectores

Impresión
Grafinpren

Santa Sede reitera la solución de dos pueblos y dos Estados

La Oficina de Prensa de la Santa Sede dio a conocer a través de un comunicado que, "Monseñor Paul Richard Gallagher, Secretario para las Relaciones con los Estados, ha recibido una llamada telefónica del Señor Saeb Erekat, Jefe de las Negociaciones y Secretario General de la Organización de Liberación de Palestina".

Este último deseaba informar a la Santa Sede sobre los recientes acontecimientos en los territorios palestinos y la posibilidad de que la soberanía israelí se aplique unilateralmente a parte de esas zonas, lo que comprometería todavía más el proceso de paz.

■ **vaticannews.va**

Hungría aprueba ley que impide el cambio de sexo

El Parlamento húngaro ha aprobado este martes una ley que impide modificar el sexo con el que los ciudadanos aparecen identificados en los documentos oficiales, bloqueando así el reconocimiento legal del cambio de sexo, en una medida que afecta a los transexuales del país.

El cambio legal, impulsado por el gobierno húngaro, ha sido aprobado gracias a la mayoría absoluta de que dispone el Fidesz, el partido del primer ministro Viktor Orbán.

La ley determina que en los documentos oficiales debe registrarse el sexo biológico, determinado por los cromosomas, y que ese dato no puede ser modificado nunca.

■ **infocatolica.com**

Secretario General de Caritas: "Abrir los corazones a una fraternidad mundial"

La Semana Laudato si' (Laudato si' Week) es parte de una campaña global con motivo del 5º aniversario de la encíclica sobre el cuidado de la casa común. El tema es "todo está conectado", y se lleva a cabo hasta el domingo 24 de mayo, cuando al mediodía, hora local de cada país, tendrá lugar un momento mundial de oración.

Que la ecología integral se vuelva un nuevo paradigma de justicia, porque la naturaleza no es un "mero marco" de la vida humana: es el corazón de la segunda Encíclica del Papa Francisco, "Laudato Si' sobre el cuidado de la casa común. Firmado por el Pontífice el 24 de mayo de 2015, en la Solemnidad de Pentecostés, y distribuido el 18 de junio del mismo año, el documento está en el centro, hasta el próximo domingo, de una "Semana" especial que conmemora su quinto aniversario.

■ **Aletaia**

Dra. Jill de la Ese
Pediatra Neonatóloga

Debemos tener sumo cuidado con los recién nacidos y conocer que las mascarillas no son la mejor opción para cuidar de ellos.

¿Por qué mi bebé no debe usar mascarilla?

Cuidar de nuestros bebés, en especial de los recién nacidos, es algo de suma importancia en estos momentos… y, es por ello necesario saber cómo hacerlo y cómo no realizar esa tarea.

¿Por qué mi bebé no debe usar mascarilla?

Las vías respiratorias del bebé son más pequeñas, por lo que respirar a través de una mascarilla es aún más difícil para ellos.

- Usar una mascarilla en un bebé puede aumentar el riesgo de asfixia. Respirar con mascarilla es aún más difícil. Un ajuste ceñido le dará menos acceso al aire, y un ajuste holgado no proporcionará mucha protección.
- Si tienen dificultad para respirar, los bebés no pueden quitarse la mascarilla y pueden asfixiarse.
- No es probable que los bebés mayores o los niños pequeños mantengan la mascarilla puesta y probablemente intenten quitarla, así como tocar su cara aún más.
- No hay mascarillas N95 (la recomendada ante esta pandemia del COVID-19) aprobadas para niños pequeños.

¿Cómo puedo proteger mi bebé del COVID-19?

Limite la exposición y evite el contacto público innecesario.

- Si salir es esencial, cubra el portabebés (NO EL BEBÉ) con una manta, lo que ayuda a proteger al bebé, pero aun así les da la capacidad de respirar cómodamente. No deje la manta sobre el portabebés en el automóvil ni en ningún momento cuando el bebé y el portabebé no estén a la vista.
- Mantén las manos limpias. El lavado de manos frecuente con agua y jabón durante 20 segundos es óptimo, pero el siguiente sustituto es el desinfectante de manos, con al menos 60% de alcohol.
- Limpie las superficies que se tocan con frecuencia, como pomos de las puertas, manijas, interruptores de luz y componentes electrónicos con frecuencia.
- Enseñe a los niños mayores a evitar tocarse la cara.

Si está amamantando y tiene síntomas de enfermedad, puede continuar amamantando, pero para disminuir la posibilidad de transmitir la enfermedad a su bebé:

a Asegúrese de lavarse las manos antes de tocar a su bebé.

b Use una máscara al sostener y/o amamantar a su bebé.

c Si está bombeando, lávese las manos antes de tocar las piezas de la bomba o la botella y luego limpie todas las piezas después de usarlas lavando las piezas que se pueden lavar con agua. [vi]

Pablo Golán

Conoce cómo sobrellevar la distancia social ante las medidas de emergencia.

5 CONSEJOS para sobrellevar la distancia social

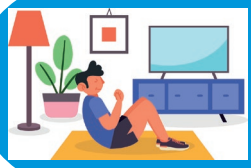
Después de tantos días en casa es difícil no dejarse llevar por la apatía y el desánimo, pero hay que mantenerse optimista. Es por eso que les comparto varios consejos para sobrellevar la distancia social:

1. Toma un poco el sol y el aire

Mínimo unos 20 minutos. Si no tienes patio o balcón basta con que abras la ventana y te asomes un rato. Así te oxigenas y aumentas tus niveles de Vitamina D. Te ayudará a sentirte mucho mejor.

2. Haz un poco de ejercicio en casa

Aunque seas una de esas personas que no hace deporte nunca. No hace falta que te conviertas en un atleta, 30 minutos son más que suficientes. Así evitas la pérdida de masa muscular y a la vez liberas endorfinas, lo que mejorará tu estado de ánimo. Muchos entrenadores y celebridades del fitness ofrecen consejos y rutinas gratis fáciles de seguir.



3. Mejora tu negocio

Ahora puedes tomar decisiones sobre futuras acciones de marketing, buscar nuevos productos o servicios que podrías ofertar o alternativas para mejorar el posicionamiento de tu web entre otras cosas.

Aunque nos veamos obligados a mantener relaciones a distancia y a trabajar en remoto, ahora no es momento de venirse abajo, es momento de valorar más lo que tenemos e incluso de buscar fórmulas para mejorar a todos los niveles. Mantente optimista y verás cómo esto pasa más rápido de lo que creías.

4. No te aísles

No importa si estás pasando la cuarentena solo o con la familia, procura relacionarte con alguien de fuera de ese entorno. Siempre tienes algún amigo o familiar al que puedes llamar o mandar un mensaje.

5. Invierte en ti mismo

Aprovecha este tiempo libre para retomar viejas aficiones e incluso para ponerte al día en cuanto a conocimientos. Puedes aprender un idioma, hacer un curso que mejore tus habilidades profesionales, etc.

Andrea Velasco
Psicóloga
Instagram: @psicolog.a

Un hijo necesita ser criado y amado de la mejor forma posible por sus padres.

¿Los padres debemos ser amigos DE NUESTROS HIJOS?

¿Cuántas veces habré escuchado a padres que, con genuino orgullo, dicen ser amigos de sus hijos? E inmediatamente argumentan sus motivos:

- «Así -mi hijo- tiene más confianza conmigo».
- «Es para que sienta que en casa hay alguien de su lado».
- «Prefiero saber todo y si es necesario lo ayudo en lo que necesite».

Razones hay de lo más variadas, pero de todos los comentarios tal vez el último sea el más penoso, se trata de un afán desmedido de complicidad, con la intención implícita de burlar las reglas.

En determinado momento son esos mismos padres los que sienten que la situación se les escapa de las manos y que por mucho que hayan intentado obtener cercanía con sus hijos no les funcionó y que por el contrario terminaron alejándolos de ellos, llegando a faltas de respeto; es ahí cuando intentan dar un paso al costado y recobrar su autoridad, pero ya es demasiado tarde.

UN NIÑO PUEDE TENER MUCHOS AMIGOS, PERO LOS PADRES NO TIENEN SUSTITUTO

¿Qué es un amigo?

Un amigo es un apoyo en momentos de dificultad, pero también es un compinche de travesuras. Un niño puede tener muchos amigos a lo largo de su vida, los cuales con el paso del tiempo sabrá ir seleccionando con cierto criterio y a quienes en determinado momento dejara ir, ya sea porque dejaron de tener afinidades o los círculos sociales cambiaron. Pero los padres no tienen sustituto.

El valor de los padres

Los padres son el primer y más importante referente que tiene el ser humano:

- Protegen.
- Transmiten seguridad.
- Brindan confianza.
- Ejemplifican las buenas prácticas.
- Transmiten valores.
- Enseñan a resolver problemas cotidianos y desenvolverse en el mundo.
- Brindan consuelo.
- Comparten alegrías.
- Reprenden y corrigen.

Un padre no delega sus funciones, no 'arruga' cuando el deber llama; ejercerá su rol aun cuando ello represente sentir que se le encoge el corazón luego de decir un regaño, así como también sabrá que los pucheros y ceños fruncidos son solo malos momentos y que las buenas enseñanzas, así como las correcciones hechas a tiempo son perdurables. Son su legado.

Claudia Rivera Cevallos
Licenciada en Educación Inicial Bilingüe y Diplomada en Arteterapia

Educación en línea: OPORTUNIDAD para la instrucción emocional EN FAMILIA

Adáptate y sácale el máximo provecho para tus hijos y tu familia.

Debido a la emergencia sanitaria global que estamos atravesando, se han presentado nuevos retos para las familias, entre ellos tomar las riendas de la educación de sus hijos. Por supuesto que esto no se puede lograr sin las instituciones educativas y los profesionales que los respalden y guíen en este reto.

Descubriendo nuevas dinámicas y estableciendo rutinas

Para que la educación en línea y el aprendizaje desde casa sean efectivas, es necesario establecer rutinas y tomar decisiones que lo favorezcan:

• Querer recrear la escuela en la casa es un error: En su lugar se deben adaptar espacios y momentos de aprendizaje académico, por ejemplo: designar un espacio iluminado y cómodo para hacer tareas, delimitar el tiempo en el que se harán las tareas escolares.

• En lo posible, intente aprovechar la mañana: Es la hora en la que los chicos están acostumbrados a estudiar, además que están frescos y listos.

• Recuerde que el juego es un buen maestro: Construir, imaginar, actuar, dibujar y crear escenarios solos o en familia permite que la creatividad aumente, y con ella también aumenta la capacidad para solucionar problemas, aplicar conocimientos aprendidos, entender conceptos y aprender cosas nuevas.

APRENDE JUNTO CON TU O TUS HIJOS

Una oportunidad para aprender de todos en casa

Cada miembro de la familia tiene muchas fortalezas que no conocemos o no potencializamos, debido a nuestro agitado diario vivir. Ahora, cuando la mayoría de personas tienen que quedarse en casa, ya sea trabajando desde casa o no, dedique un tiempo para observarse, conocerse y observar y conocer a los demás.

Su hijo puede ser un excelente jugador de ajedrez y puede enseñarle trucos, usted puede enseñarle cosas prácticas o más técnicas, desde los quehaceres de la casa, un juego que usted jugaba de pequeño, hasta a programar, usar una herramienta o juguete, algo relacionado a su trabajo o afición, etc.

Es hora de regresar a lo básico, a nosotros mismos, al núcleo familiar. A hacer búsquedas del tesoro en casa, a jugar juegos de mesa por la tarde, a contar historias por la noche, a leer cuentos antes de dormir. A comunicarnos y aprender juntos.

Carol Obando
Directora del Centro internacional de PNL Coaching y Psicología
@carolobando
www.carolobando.com

Hay mucha preocupación respecto la pandemia actual: dinero, trabajo, salud y más... pero es importante saber cómo afrontarla.

¿Cómo afrontar en familia la cuarentena en la que vivimos?

La familia es un núcleo de amor para cada uno de los integrantes, esto no significa que el estado de ánimo deba ser perfecto todo el tiempo. Durante la cuarentena podemos permanecer un poco tensos, después de todo, la situación actual del coronavirus produce un estrés natural. Sin embargo, podemos darle un giro a nuestra percepción y aprovechar este momento para auto conocernos y para fortalecer el vínculo afectivo con los miembros de la familia.

LA COMUNICACIÓN DEBE SER ESTRATÉGICA CON LOS ADOLESCENTES

¿Qué podemos hacer?

Podemos aprovechar los momentos difíciles para ayudarle a nuestros hijos a administrar adecuadamente sus emociones. Cabe resaltar que todas las emociones son funcionales y adaptativas, el problema surge cuando estas se desbordan.

Para contrarrestar momentos difíciles es importante que haya reglas y que cada persona tenga un espacio para sí misma.

Si hay adolescentes la comunicación debe darse de forma más estratégica, los padres pueden hablar de sus propias experiencias durante la edad de su hijo, por ejemplo, si un adolescente esta frustrado por que tiene acné, evite decir, eso no es nada, porque se anularía la emoción, en lugar de eso puede contarle cómo fue su experiencia frente al acné cuando era adolescente. Mientras lo describe hágalo de forma natural y agradable esto le ayudara a su hijo a comprender que es una situación física pasajera propia de su edad y que en algún momento pasara.

Estar encerrados puede provocar momentos de frustración y es importante canalizarlo de una manera adecuada y a tiempo. Los padres de familia deben dar pauta para que sus hijos modelen su comportamiento. Desde la psicología existen diversas maneras de canalizar las emociones, desde la Terapia Breve Estratégica existe una técnica que les ayudará a expresar lo que sienten y así poder sentir alivio y tranquilidad.

Técnica del púlpito

En un lugar seleccionado por la familia deben sentarse todos de manera que puedan observarse los

unos a los otros, el lugar debe ser siempre el mismo y en lo posible en el mismo horario, preferiblemente antes del mediodía.

Cada uno de los integrantes va a poner una alarma de 20 minutos, durante este tiempo la persona expresara esos sentimientos que le molestan, pensamientos que le incomodan o esas acciones de los demás que le afectan. Terminan los 20 minutos y continua el siguiente integrante de la familia, así hasta que todos terminen. Mientras cada persona expresa los demás están en silencio, solo escuchan no debe haber ninguna respuesta ni positiva ni negativa.

El anterior ejercicio facilitara que cada persona exprese y el hecho de hablar de lo que lo molesta puede provocar una saturación y llegar al deseo de centrarse en las cosas buenas. Muchas veces para enderezar algo debemos primero conocer todas las formas de retorcerlo.

Como padres de familia es importante convertimos en modelos a seguir, es por eso que los líderes del hogar deberán mostrar con hechos lo que aplican un ejemplo de esto es continuar con las rutinas diarias desde la higiene hasta momentos para compartir un libro o una película. Antes de irse a la cama en familia expresen tres cosas que les agradaron del día y al finalizar agradecen por esto. Dormir con ese recuerdo les hará conciliar mejor el sueño y al mismo tiempo se entrenarán en filtrar lo positivo.

BOSCH
Innovación para tu vida

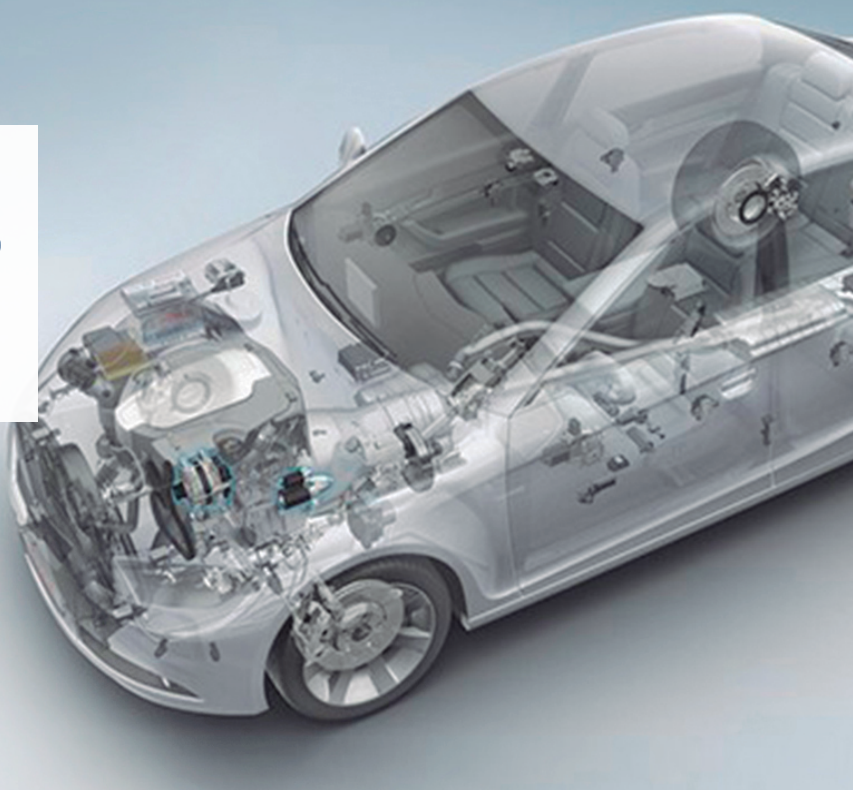
Servicio a Domicilio
Baterías, repuestos y más

www.boschecuador.com

1800-MiBosch (642-672)

ESCRÍBENOS AL WHATSAPP
0962962044

#QuédateEnCasa



Los adultos mayores deben tener mucho cuidado al retomar sus actividades fuera de casa.

ADULTOS MAYORES: cuidados al retomar sus actividades fuera de casa

Tras casi dos meses de encierro forzado en casa, finalmente pudimos salir a partir del 4 de mayo y recuperar aquellos pequeños placeres que creíamos olvidados: dar un paseo por el barrio, recorrer las calles vecinas, que nos dé un poco el aire y el sol, e incluso hacer algo de ejercicio o deporte… Es algo fundamental, empezando por los más pequeños, pero también es importante para todos y, de modo especial, para los más mayores.

Los mayores han estado en la mente de todos nosotros durante este tiempo, han sido "elementos de riesgo", una definición poco generosa, eran los que peor podían valerse por sí mismos para hacer una vida normal, aunque dentro de casa, eran los que más había que vigilar y estar pendientes de ellos porque estaban más indefensos. Y ahora, que finalmente pueden salir de casa, aunque sea seguramente con un horario prefijado de 9 a 14 horas ¿qué pasa con ellos?

Saber qué tiempo va a hacer

Consultando en Internet o, simplemente, llamando a algún familiar hay que informarse de la temperatura prevista en el tiempo que se va a estar fuera, la posibilidad de lluvia, etc. En función de ello hay que elegir la ropa adecuada, sin olvidarse de llevar un chubasquero o algo de abrigo por si hace falta. Si hace buen tiempo son preferibles los colores brillantes y si está nublado, material reflectante.

Evitar las horas de más calor o frío

Es aconsejable elegir la mejor hora para dar el paseo que suele ser al principio de la mañana si va a ser un día caluroso y soleado o a media mañana en caso de temperaturas más frías y nubes. También según el sol que vayan a recibir, elegir la acera o el camino más adecuado.

Aunque el sol es conveniente después de tantos días sin disfrutarlo, hay que tomar precauciones. Es conveniente ponerse crema solar media hora antes del paseo y además llevarla con nosotros.

Llevar calzado cómodo

Aun dando por sentado que no se van a hacer ejercicios violentos, hay que llevar el calzado adecuado, preferentemente deportivo, bien ajustado, impermeable y cómodo. Después de semanas con zapatillas de andar por casa, es importante calzarse de forma adecuada. Además, es muy importante, en caso de que la movilidad sea algo reducida acompañarse de un bastón.

Mantenerse hidratado

Es importante mantenerse hidratado y llevar una pequeña botella con agua o zumo de frutas, pero no hay que abusar para que no se presenten ganas de ir al servicio cuando se está lejos de casa.

Estar identificado

En todos los casos, pero sobre todo para los mayores que salgan solos de casa es importante que lleven una identificación clara y una indicación de a quién avisar en caso de algún percance, un accidente o mareo o incluso un despiste a la hora de encontrar el camino de regreso. Una precaución adicional es informar a algún familiar o vecino dónde se va a ir y el horario previsto de regreso.

Llevar algo de dinero y el móvil

Aunque se trata de salir con ropa cómoda, hay que prever llevar algo de dinero para imprevistos, como comprar algo de agua, coger un transporte público o taxi en caso de estar muy cansados, así como el teléfono móvil con carga suficiente de batería.

Precauciones en las compras

Aunque las salidas al supermercado, la farmacia, el banco y algunos otros comercios han estado permitidas durante el estado de alarma, ahora puede haber aún más libertad para hacerlas o incluso nuevos comercios que vayan abriendo. Pero no hay que olvidar las precauciones generales de distancia de seguridad, uso de guantes, limpieza de los carros de la compra, pagar con tarjeta y permanecer el menor tiempo posible para lo que resulta práctico llevar una lista con lo necesario.

La mayoría de supermercados han establecido unas horas preferentes para personas mayores. ¡Hay que aprovecharlas!

ECU

Vuelve a la calma
PASSINERVAL
te devuelve la PASS

ELIXIR DE PASSIFLORA

PRODUCTO NATURAL
QUE REDUCE ESTADOS DE:

- ESTRÉS
- ANSIEDAD
- INSOMNIO
- NERVIOSISMO

Boticas Unidas del Ecuador C.A.: Guayaquil: (04) 2413 - 748
Quito: (02) 2256 - 942 / Cuenca: Modesto Casajoana (07) 2824 - 318
(07) 2835 - 503 / www.laboratoriosbjarner.com

Carolina Salvador
Pediatra

Es fundamental fortalecer el amor en familia durante esta pandemia.

AMOR *en* FAMILIA *en* TIEMPOS *de* COVID

"La nueva normalidad" nos obliga a los padres a adaptarnos a un nuevo estilo de vida, a reinventarnos y a continuar con procesos de aprendizaje. Los papás ahora somos padres, amigos, doctores, peluqueros y maestros.

Es normal que podamos sentir angustia de lo que viene, y sobretodo, duda y remordimiento de si estaremos haciéndolo bien. Desde ahora te digo, lo estás haciendo excelentemente bien. En esta situación extraordinaria, has puesto todo tu corazón para sobrellevarlo de la mejor manera. Sin duda, dejarás una huella en la manera en la que manejaste esta cuarentena en casa.

NUESTROS NIÑOS SON LOS MÁS AFECTADOS

Confinamiento y sus repercusiones

Ahora que estamos en un confinamiento obligatorio, el nivel de estrés aumenta en los hogares. Según datos del 911, las denuncias por violencia doméstica aumentaron en un 60% a nivel nacional.

Nuestros niños son los más afectados desde todo punto de vista. De un día al otro, dejaron de ir a su escuelita, no volvieron a ver a sus mejores amigos y profesores, y de repente se encuentran en casa sin entender por qué este cambio tan drástico.

La situación económica, laboral, familiar, aquellos hogares que han perdido a sus seres amados, experimentan varios sentimientos de dolor. Hay ira, angustia, desesperación, vulnerabilidad. Importante recordar que nuestros pequeños no son responsables de lo que está sucediendo. Acompáñalos en este proceso y dejemos huellas de alegrías, sonrisas, nostalgia, generosidad.

¿Cómo podemos bajar el nivel de ansiedad en nuestros hogares?

Lo más importante es entender que nuestro comportamiento y emociones afectan directamente al comportamiento de nuestros hijos, a esto llamamos autoregulación.

Ahora es más importante que nunca practicar estrategias positivas y sanas para la crianza y para la disciplina de los niños. No utilicemos los castigos o violencia, pues estas son maneras de descargar nuestras emociones y no estamos enseñando.

Recordemos que los gritos son también una forma de violencia. Varias investigaciones revelan que el

daño en el niño es permanente, la afectación cerebral es tan grande que incluso causa daños físicos en la estructura del cerebro de los niños.

Consejos

Algunos consejos a tener en cuenta:

Debes explicarles la situación

Explícales sobre lo que estamos atravesando en un lenguaje sencillo, siempre hablando con la verdad. Responde a sus dudas. Muchos de ellos piensan ya en la muerte. Ten una conversación apropiada para su edad y dales la confianza que estás con ellos. Pregúntales sobre los temores o miedos que tienen y responde con tranquilidad y asertividad.

Seguridad

Dales seguridad contándoles que los médicos están aprendiendo más sobre el virus y que se están tomando medidas para mantenernos a salvo.

Responsabilidad

Desígnales tareas en los que ellos pueden ayudar como lavarse las manos con frecuencia, toser en un pañuelo de papel, comer saludable, hacer ejercicio, dormir bien, ayudar con tareas simples de la casa de acuerdo a su edad.

Estructura

Bríndales una estructura ajustándose todos a una rutina en casa. Los audiovisuales ayudan mucho y ayuda a que el cerebro del niño se organice y tenga una expectativa de lo que va a suceder durante el día, es decir, le otorgamos una predictibilidad de su día, pues esto le da seguridad y baja su nivel de ansiedad.

En esta rutina podemos incluir el trabajo de mamá (una teleconferencia por ejemplo), así todos en casa saben que es momento de hacer silencio y se crea la expectativa de que mamá no estará con ellos ese tiempo.

Cuidado con la ansiedad

Los niños pueden expresar con sus cuerpos lo que no pueden decir en palabras. Es completamente normal que experimenten cambios en su conducta, como es la irritabilidad, el enojo, el llanto, las iras, el aislamiento. Los trastornos del sueño, las pesadillas, el cambio de apetito son muy comunes.

Algunos niños pueden experimentar regresiones como volver a utilizar el pañal si previamente lo dejaron. Lo importante es apoyarles, orientarlos y darles la seguridad que los acompañamos en este proceso sin juzgarlos.

Recuerda

Queridos papás, lo están haciendo muy bien. Perdónate si fallaste, repara, enmienda y termina el día de una manera positiva siempre. Si fallaste, perdónate. Diles a tus hijos cuanto los amas y recuérdales que tu amor por ellos está intacto, es incondicional a pesar de todo. Mañana es una nueva oportunidad, un nuevo despertar. VI

Angel Ayala Arboleda
Editor

A pesar del COVID-19 (coronavirus) muchos niños llegaron a este mundo, gracias a Dios y el amor de sus padres.

La vida se abre espacio en medio de la pandemia

Es de celebrar el triunfo de vida sobre la pandemia y, es por ello que les compartimos 4 historias de padres que, pese al temor, confiaron en Dios y hoy están muy felices con sus hijos entre sus brazos.

Gisella Cruz

Di a luz el 6 de abril de este año en Estados Unidos (vivo acá). Fue muy duro para mí, mi esposo y mi hijo, porque tuvimos que afrontar todo esto de la pandemia lejos de mi familia que vive en Ecuador, temiendo cada día el poder contagiarme de COVID-19 y con ello tener algún problema en mi embarazo.

Cuando tenía 6 meses de embarazo apareció en Ecuador el coronavirus… y desde ese momento hasta el día del alumbramiento fueron semanas de angustia y ansiedad por el temer a este virus que ha matado a mucha gente en el país… temía por toda mi familia allá.

Mi bebé se adelantó por mis preocupaciones, por pensar que ya me tocaba dar a luz y me decían que en el hospital solo tenía que ir yo, pero lo bueno fue que autorizaron que mi esposo me pueda acompañar el día del parto y todo salió bien… pero luego de nacido mi hijo tuvo que quedarse unos días en el hospital internado y eso fue horrible porque con todo esto del virus, salir e ir a verlo todos los días me daba mucho miedo no salía pasaba solo aquí en casa.

LA VIDA VENCE AL COVID-19

Andrea Leticia Olvera Chuchuca

Unos días antes de mi parto decidimos con mi esposo viajar a Huigra donde vive mi suegra. Para nuestra buena suerte en este lugar la situación con el virus está mucho mejor que en Guayaquil.

A mí me tocaba dar a luz en el hospital del IESS del Sur, pero las cosas cada vez estaban peor. Oramos y nos vinimos por un camino diferente, porque los que vi-

ven en los pueblos habían cerrado las vías principales… Fue horrible, pero llegamos.

Al llegar al hospital en Huigra no querían atender mi parto en ningún lugar, porque no tenían mis registros de las consultas… para rematar rompí fuente un domingo a la una de la madrugada y empezaron las contracciones.

Mi esposo me llevó al hospital de Alausí pero no tenían anestesista, porque según los doctores debían hacer cesárea… Por lo dicho me trasladaron al Hospital del IESS de Riobamba. Me llevaron en ambulancia, eran casi las ocho de la mañana y yo gritaba de dolor.

Ya en el hospital todo era un caos, habían llegado casos de COVID-19… por eso me ingresaron por otro lado y me ubicaron en un cuarto de aislamiento, el dolor aumentaba y tiempo después me llevaron a un quirófano… (prefiero no detallar todo lo que pasó en el parto), pero sí doy gracias a Dios por poder dar a luz a mi hijo, que es en serio una bellísima bendición.

Dr. Jorge Lascano

Lo más difícil de vivir el embarazo de mi esposa Amanda durante la pandemia fue el hecho de que las últimas tres semanas del embarazo, estuve trabajando en el hospital en la unidad de cuidados intensivos, donde atendemos a pacientes infectados con Covid-19.

Teníamos miedo de que me pueda contagiar y contagiarla a ella. Tomamos muchas precauciones para evitar eso incluyendo dejar zapatos y ropa fuera de la casa para luego lavarla, entrar a la casa directo a la ducha, etc. gracias a Dios todo salió bien.

Otra situación difícil fue que las reglas del hospital cambiaban constantemente. En algún momento se discutió no permitir ningún tipo de visitas. En ese caso Amanda hubiera dado a luz a nuestra hija sola y eso hubiera sido muy difícil. Al final del día todo salió bien. Fuimos bendecidos con nuestra tercera hija y sobrellevamos todas estas angustias con mucha fe y esperanza.

Grace Alexandra Cassis Abeiga

Nuestra experiencia como padres podemos decir que fue difícil, porque se acercaba el día del parto y la situación en el país continuaba complicada por el Covid-19, lo que dificultaba nuestra decisión sobre dónde y con quien realizar el parto.

Lastimosamente a último momento nos tocó tomar la decisión de realizarlo en el Hospital Alfredo Paulson, que tras muchas averiguaciones resultaba ser la mejor opción, pero debía realizarlo con un médico residente del hospital mas no con mi doctor de siempre, el que me había atendido mis dos partos anteriores. Lo suscitado hizo que me sintiera muy nerviosa, porque sabía que esta iba a ser una experiencia totalmente nueva.

Adicional a esto por la situación, los planes que teníamos con nuestra familia debieron ser cambiados, mi mamá que vive en Estados Unidos a quien no veo hace algunos meses, no pudo lograr venir para el nacimiento de mi bebé, ni para el de mi hermana quien dio a luz 5 días después que yo, pero entre risas y llantos nos mantuvimos conectadas por medio de videollamadas todo el tiempo para sentirnos cerca una a la otra. A pesar de las circunstancias gracias a Dios todo salió muy bien y no hubo ninguna complicación. VI

María del Carmen Rodrigo
Sicóloga clínica

Lo único cierto es la **incertidumbre:** ¿Cuándo se acaba esto?

¿Cómo saldremos de esta? ¿Siempre son así mis hijos? ¿Será que estábamos mal desde antes y no me di cuenta? ¿Cómo estará fulanito o menganito?

Son preguntas que nos rodean desde hace algún tiempo y ni escribo de los dolores que nos visitan. Frente a esta anormalidad que se vuelve norma empieza el año educativo régimen costa, vienen frente a nosotros 200 días de jornadas estudiantiles.

¿Cómo en un país como el nuestro evidenciado en los últimos días con los niveles de desigualdad económica más crueles vamos a llevar el aprendizaje digital? ¿Cómo se supondría que los chicos, encerrados por más de un mes, estarán dispuestos a acoger el contenido?

El reto

No hay respuestas ciertas, es todo un reto lo que se abre frente a nosotros. Entonces ¿qué le queda al docente para garantizar el éxito de su ejercicio?

Permitirse construir con los estudiantes y los padres nuevos modos, probar diferentes caminos, que partan de los intereses de los chicos para la construcción de una realidad más amable y segura para ellos, pensar en contenido académico en este momento es doloroso cuando hay toda una realidad que se nos vino abajo, es esto mucho más importante que lo que dicen los libros o las fórmulas.

ES VITAL QUE LOS MÁS PEQUEÑOS COMPRENDAN LA SITUACIÓN

- Formar a partir de lo actual, de las necesidades que están y aparecerán luego de esta pandemia, de los cambios y algunas continuidades que se den en lo social, como lo político y económico, y por supuesto los propios valores humanos que, así como en algunos se han exacerbado en otros han desaparecido frente a un egoísmo inmenso.

Un serio análisis

Es imperioso en todas las áreas académicas revisar lo sucedido, por ejemplo:

- Pensando en los más grandes, podría abordarse desde las matemáticas la lectura de estadísticas, el cálculo de pérdida y propuesta de nuevos negocios.
- Desde la lengua el manejo de los medios, la urgencia de una comunicación humana, prudente, el análisis de los discursos unificadores y no y su impacto.
- Desde las ciencias naturales el proceso de contagio, prevención, atención y etc. que requiere el virus.
- Desde las ciencias sociales el impacto en la población y obligatoriamente el vínculo relacional afectado luego de este proceso y la revisión del propio ser en este momento.
- Incluso las ciencias del deporte pueden trabajar con el cuidado del cuerpo, la necesidad de ejercicio y buenos hábitos alimenticios.

Los más pequeños

Para los pequeños comprender la situación es vital de tal manera que les permita crecer con consciencia social, es necesario que los padres de la mano de los maestros puedan introducir términos como enfermedad, muerte, salud, grupo, prójimo, desigualdad, injusticia, cuidado personal y la práctica de todos los valores éticos, para esto sembrar un huerto, cuidar las mascotas, recolectar ropa en desuso, cantar canciones, pintar un cuadro, ayudar en la casa sirve y sirve más de lo que se imaginan. Al final del día son los seres humanos nobles los que logran el éxito, porque qué es el éxito sino ser feliz con lo que se tiene.

El reto de la educación este año es eso, es saber que como decía VVilliam Butler, “La educación no consiste en llenar un cántaro, sino en encender un fuego”, yo añadiría, el fuego de la vida. Vi

guía de 15 días para prepararte para buscar empleo

El tiempo de confinamiento no es excusa cuando de prepararte de la mejor forma para buscar trabajo se trata.

La crisis que vive el mundo a propósito de la expansión del Covid-19 ha tenido graves repercusiones en el mercado laboral a nivel mundial. Muchas de las industrias se han paralizado, por lo que los procesos de contratación laboral, en algunos casos, se han suspendido. De ahí que aquellas personas que se encontraban en la búsqueda de un empleo antes de la Declaración de Emergencia, han tenido que darle un alto a su búsqueda mientras pasa la emergencia y las industrias se reactivan.

LA CUARENTENA NO ES TIEMPO DE OCIO

Pero, estar en casa no debe ser tiempo muerto. Es una oportunidad para aprender nuevas cosas y puede ser un tiempo ideal para prepararse para conseguir un empleo. Por eso, Adecco ha construido esta guía con el objetivo de aprovechar la cuarentena al máximo para que, cuando pase la crisis, las personas puedan salir a buscar empleo fortalecidas.

Checklist de tareas

Ten presente el siguiente checklist de tareas que, sin lugar a dudas, contribuirán a fortalecer cualidades y habilidades de las personas, para que, al pasar la crisis, puedan salir a buscar empleo con una estrategia elaborada:

Día 1

- **No te aísles:** Mantente conectado y activo, aunque sea de manera digital. Aprovecha para fortalecer tus lazos familiares y tus amistades durante estos días de incertidumbre para todos.
- **Si tienes un bloqueo emocional apóyate en profesionales.** Existen grupos de profesionales que se encuentran brindando su asesoría en línea, durante el tiempo que dure el aislamiento (visita: www.revistavive.com).
- **Conciénciate:** Nadie va a buscar empleo por ti, es tu responsabilidad.

Día 2 – 3

- **Analiza:** Tus debilidades, fortalezas, intereses y motivaciones para definir el plan para buscar empleo.
- **Márcate una meta:** Aquello que te propones llevar a cabo para alcanzar tu propósito.

Objetivos concretos: Debes ir cumpliéndolos para alcanzar la meta.

Busca aliados: No podemos conseguirlo solos (piensa en quién te vas a apoyar).

Día 4 – 5

Diseña un plan para cuando se normalice la situación (¿cómo, cuándo y dónde vas a buscar empleo?).

Día 6 – 7

Revisa tu currículum y dedícale tiempo.

Trabaja tu discurso a la hora de presentarte y de presentar tu propósito.

Día 8

Haz un plan para cuidar tu salud (alimentación, actividad física, descanso, ocio…).

Día 9 – 10

Analiza las mejores redes sociales para ayudarte a buscar empleo.

Si ya estás en redes sociales, aprovecha para mejorar tus perfiles de manera que te ayuden a buscar empleo y para que no te perjudiquen.

Día 11

Investiga y conoce el ecosistema del empleo y el mercado laboral en internet.

Inscríbete introduciendo contenidos de calidad y creando un perfil atractivo.

Día 12

Entrénate para buscar empleo en redes sociales.

Fórmate.

Día 13 – 15

Diseña un plan de formación: ¿Qué carencias tienes que complementarían de manera estratégica tu perfil? Existen muchas formaciones gratuitas en internet. Aprovecha y fórmate.

MEJORA TUS PERFILES Y VUÉLVELOS ATRACTIVOS

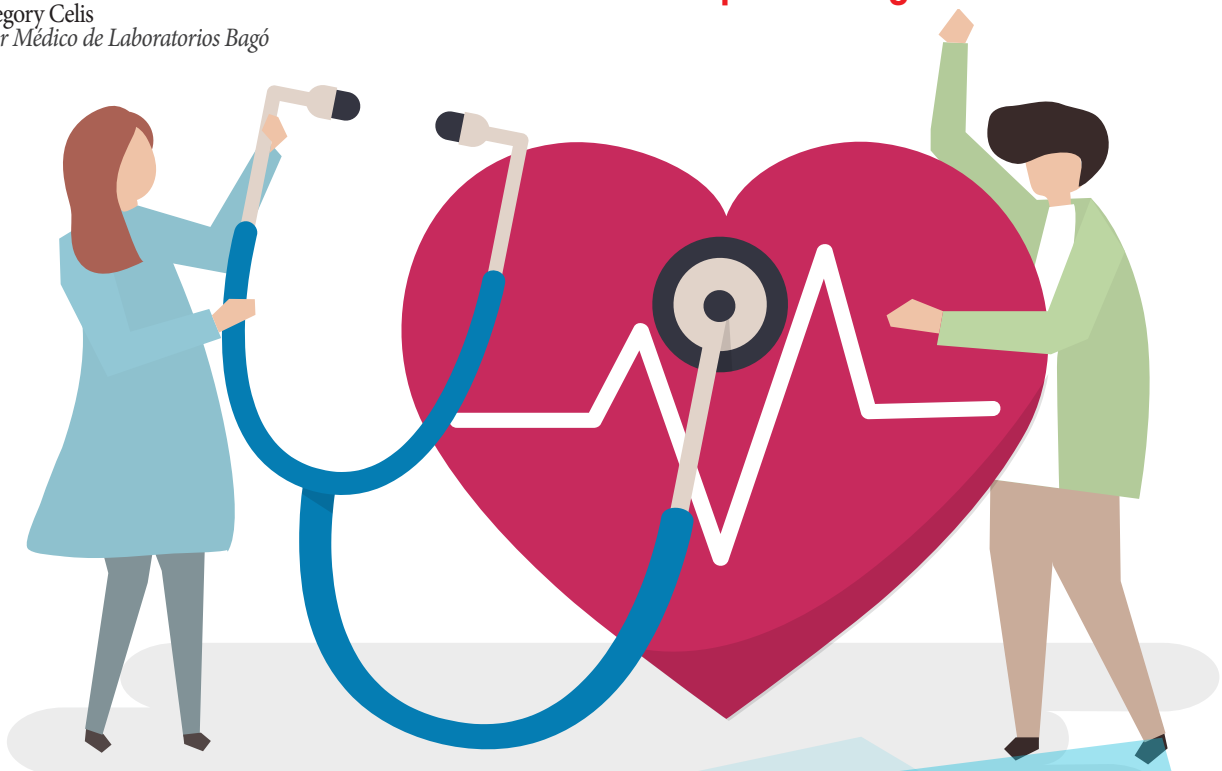
Siguiendo este checklist y organizándonos de manera adecuada, estamos seguros de que fortalecerás tu perfil y que, al acabar la crisis, tendrás mejores probabilidades de obtener el cargo en los procesos de selección.

ALMACEN NORTE GUAYAQUIL: Cdla. La Garzota - Av. Isidro Ayora y Calle 15 E (esq.) Telfs.: 2655641 - 2656586 - 2655973 • E-mail: norte@angloecuatoriana.com
ALMACEN CENTRO GUAYAQUIL: Pedro Pablo Gómez 514 entre Quito y Machala • Telf.: 2403515 - 2403518 • Email: ppg@angloecuatoriana.com
ALMACEN SUR GUAYAQUIL: Chimborazo y Argentina (esq.) • Telfs.: 241 6247 - 241 7690 - Fax: 241 0596 • E-mail: serviciocliente@angloecuatoriana.com
ALMACEN SAMBORONDÓN: Centro Comercial BuenaVista Plaza • Edif. 4 planta baja local # 1-4 • Telf.3901117 - 3901107 • Email: sambo@angloecuatoriana.com

www.angloecuatoriana.com Angloecuatoriana_ec Angloecuatoriana ACEPTAMOS TODAS LA TARJETAS DE CREDITO

Dr. Gregory Celis
Director Médico de Laboratorios Bagó

Cuida tu corazón durante este tiempo de pandemia y distanciamiento social.



PREVENIR LA INSUFICIENCIA CARDIACA EN CUARENTENA

El encierro y la incertidumbre de no saber qué va a pasar más adelante, pueden generar estrés y ansiedad, y esto repercute de manera especial en la vida de las personas con problemas cardiacos.

El Dr. Gregory Celis, Director Médico de Laboratorios Bagó, explica que: "La insuficiencia cardiaca es la incapacidad del corazón para bombear adecuadamente sangre al cuerpo; el padecimiento de la misma puede ser frecuente en personas que sufren hipertensión arterial. Es muy importante detectar a tiempo las señales de este padecimiento y tomar en cuenta las medidas de prevención, especialmente si la persona tiene factores de riesgo".

EL DOLOR DE PECHO PUEDE SER SEÑAL DE INFARTO AL CORAZÓN

Síntomas de insuficiencia cardiaca

Hay que tener en cuenta lo siguiente:

•Cansancio o fatiga

La persona se cansa o fatiga con facilidad, ante cualquier actividad cotidiana. Le suele faltar el aire, especialmente al realizar algún tipo de movimiento brusco o que requiera esfuerzo físico.

•Hinchazón de tobillos y pies

El paciente suele notar abultamientos en la zona de tobillos y pies a manera de hinchazón, sobre todo en las mañanas.

•Falta de aire al respirar

Además de la fatiga ante cualquier actividad que requiera esfuerzo físico, la persona siente falta de aire mientras respira, esto incluso sin necesidad de haber realizado ningún tipo de movimiento brusco o agitación.

•Dificultad para concentrarse y tomar decisiones

El paciente puede presentar confusión, falta de concentración y problemas de la memoria.

•Tos con expectoración de color rosado

Otro síntoma común es tos con flema, la expectoración generalmente es en tonos rosados.

•Dolor de pecho

Esto puede indicar que el problema está acompañándose de un infarto al corazón, si es constante y con fuerte presión, es urgente visitar a un médico.

Ante cualquiera de estas señales, es importante solicitar una cita con el especialista para que analice la situación, determine la procedencia de los síntomas, y en caso de diagnosticar insuficiencia cardiaca o el agravamiento de la misma, indique el tratamiento pertinente.

Medidas de prevención

Aquí tener presente:

•Chequeo cardiológico periódico

Toda persona adulta, debe realizarse un chequeo médico por lo menos una vez al año. En caso de ser diagnosticado con alguna enfermedad cardiovascular los controles serán programados por el médico en función de la evolución y el tratamiento requerido. No descuide los controles, si no puede acudir de forma presencial debido al confinamiento, coordine una cita con su especialista de confianza por video llamada.

Controlar la presión arterial reduce la posibilidad de sufrir una insuficiencia cardiaca.

Los monitores de presión arterial se encuentran disponibles para el público sin ningún tipo de receta.

EL CHEQUEO CARDIOLÓGICO ES ESCENCIAL

•Practicar deporte

Realizar ejercicio con regularidad, sobre todo aquellos que contribuyen a la salud cardiovascular, con un tiempo mínimo de 20 minutos, entre tres o cuatro días por semana.

•Controlar el peso

Ya que rebajar el colesterol y triglicéridos reduce la presión arterial y por ende el riesgo cardiovascular y la diabetes.

•No automedicarse

Ante cualquiera de los síntomas de alerta es necesario acudir a un médico especialista, la automedicación constituye un riesgo para la salud del paciente y puede causar graves complicaciones.

•Comunicación constante con el especialista

Ante síntomas respiratorios, si la persona ha sido diagnosticada con insuficiencia cardiaca debe alertar de forma urgente a su médico.

•Llevar una dieta moderada

Disminuir el consumo excesivo de sal, carbohidratos y lípidos, solo la dieta que su médico junto al nutricionista le han indicado y calculad.

•Evitar el estrés excesivo

En estos momentos es muy importante cambiar las expectativas y enfocarse en las prioridades, entendiendo que hay cosas que no están en nuestro control y que no se pueden cambiar. VI

Riquísimos BRIGADEIROS Y PARFAIT DE key lime pie

Los dulces nunca pasan de moda... por eso conoce cómo preparar riquísimos brigadeiros y parfait de key lime pie, para disfrutar solo o en familia.

BRIGADEIROS

Ingredientes:

1 cucharada de mantequilla sin sal.
1 lata de Leche Condensada.
½ taza de chocolate picado.
Grageas para decorar.
¼ de taza de mezcla chocolate en polvo.
Grajeas de colores.
Coco Rallado.

Preparación:

1. En una olla coloca la Leche condensada con la mantequilla y mezcla a fuego bajo.
2. Cuando esté bien mezclado, incorpora el chocolate en pedacitos y en polvo. Continúa revolviendo hasta ver el fondo de la olla y que la mezcla esté espesa (aproximadamente toma 15 minutos).
3. Apaga el fuego y coloca la masa a un bowl untado con mantequilla previamente.
4. Deja enfriar y refrigera el bowl con la mezcla, mínimo por 4 horas (mejor si lo dejamos 24 horas).
5. Haz bolitas con la masa y luego pásalas por grageas o coco rallado.

¡Listo! Puedes prepararlos como bocaditos o para entregarlos como un regalo en una cajita.

TIP: Puedes colocar un poco de mantequilla o agua en las palmas de tus manos para evitar que la masa se pegue y el coco o las grageas se adhieran con facilidad.

KEY LIME PIE

Ingredientes:

1 taza de leche condensada.
½ taza de zumo de limón.
También ½ taza de ralladura de limón.
½ taza de leche evaporada.
Frutos rojos al gusto.
Cereal fitness al gusto.

Preparación:

Mezclar la leche condensada con el zumo de limón y la leche evaporada, poner ralladura de limón. En una copa intercambiar la crema de limón con las frutas y el cereal fitness.

VATICAN AUDIO

la app para escuchar al Papa en tu propio idioma

Escuchar los mensajes del Papa Francisco en tu propio idioma será ya posible.

No ha sido fácil estar alejados de la Iglesia, pero ahora es ya posible tener mucho más cerca los mensajes de la palabra de Dios en la voz del Papa Francisco.

Español, inglés, francés, alemán y portugués: gracias a la aplicación Vatican Audio, podrás escuchar al Papa Francisco en tu lengua desde la Plaza de SAan Pedro.

Gracias a Vatican News, que ha lanzado su nueva aplicación Vatican Audio, los miles de peregrinos que acuden a la Plaza de San Pedro para escuchar al Papa, podrán sintonizar las palabras del Pontífice que serán traducidas a varios idiomas.

Fácil de usar en tres pasos

Se trata de una aplicación disponible en App Store y Google Play muy fácil de usar, en sólo tres pasos: descargar, seleccionar tu idioma y escuchar.

El servicio se aplicará a transmisiones en vivo, en Internet y en Radio, emitidas en español, inglés, italiano, alemán, francés y portugués.

UNA APP IDEAL PARA TI

La voz del Papa en tu propia lengua

Ahora escuchar al Papa en tu propia lengua es posible: este sistema facilitará a los peregrinos de todo el mundo que asisten a las audiencias generales de los miércoles, al ángelus del domingo en la Plaza de San Pedro o a las celebraciones del Santo Padre durante sus viajes internacionales.

La aplicación ya está disponible y se pondrá en marcha el martes 31 de julio con ocasión de la Peregrinación Internacional de Acólitos y Monaguillos, en la que participan unos 60.000 niños y jóvenes que acudirán al Vaticano procedentes de más de una docena de países.

Se trata de una medida más de la reforma de los medios de comunicación impulsada por el Papa Francisco, para reforzar el lanzamiento de nuestro portal único en seis idiomas: Vatican News. VI

Importante

El Papa Francisco, que generalmente habla en italiano, con la app se lo podrá escuchar en vivo en español, inglés, francés, alemán y portugués.

Ante la durísima prueba por la que pasamos, la fe y el amor de la familia ayudó a que mi hijo Federico pudiese superar el temible COVID-19.

"Fuerza Federico querido... tu nombre empieza con FE"

El pasado 11 de marzo mi familia y yo iniciamos una travesía a mares totalmente desconocidos. En mi círculo familiar directo, tuvimos varios casos de contagio por COVID-19, uno de los cuales fue mi hijo Federico, de 42 años.

Lo que empezó con dolor de cabeza, fiebre, etc., fue avanzando progresivamente a hospitalización por problemas de respiración, sedación, intubación y traqueotomía.

Una especial experiencia fue la imposibilidad de estar junto a él, sin poder verlo ni abrazarlo, el no poder sentir el físico calor humano.

A pesar de la distancia, sentimos que estuvimos más juntos que nunca, y recibimos maravillosos impulsos que confirman una vez más que la unión familiar es un pilar. Un primo que vive fuera del país le escribió una nota a Federico: "Fuerza FEderico querido, tu nombre empieza con FE" y esta invocación nos llenaba de fuerza y esperanza.

Afrontando la prueba

Los médicos que trataban a Federico nos habían indicado que el proceso se asemejaba a subir una montaña. Mientras avanzaban los días, tomaba conciencia que, al llegar a la cima, había dos alternativas: superar el pico y bajar nuevamente a tierra… o seguir su ascenso.

Luego de 2 meses hospitalizado, Federico puede abrazar a sus hijos Felipe y Alicia.

La noche del 24 al 25 de marzo tuve sueños que me angustiaron. Y, al amanecer busqué una camiseta que compré en 2005, cuando tuve la oportunidad de viajar a Sudáfrica. La he cuidado mucho y solo usado en ocasiones especiales. Me provocó ponérmela, por él y por el mensaje de aliento que tenía para mí y todos nosotros: era el CABO DE BUENA ESPERANZA.

El 25 de marzo en la tarde, los médicos nos dijeron que ya habían agotado todo lo que podían hacer… Sabía que mi FEderico era uno de esos viajeros y que había llegado en ese punto. Pero la FE y la Buena Esperanza le permitieron retornar a su hogar y seguir su camino físicamente con nosotros.

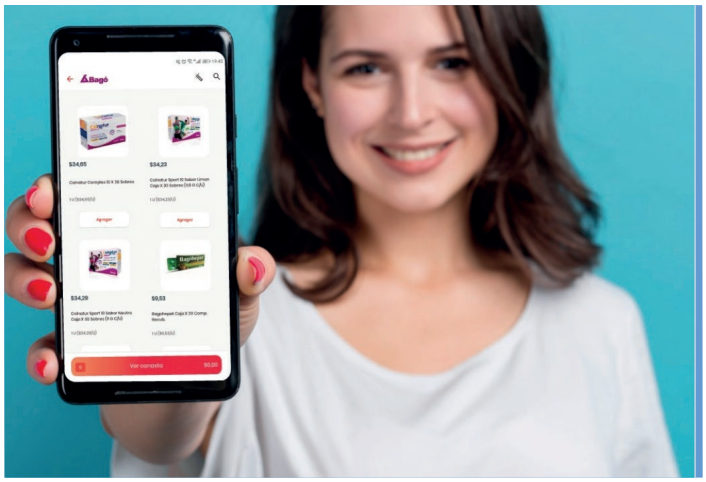
27 DE JUNIO

Premio mayor:
$1500

Valor:
$15

¡Entérate de más detalles en nuestras redes!

FUNDACIÓN
PROCARE
FORTALECIENDO VALORES



BAGÓ Y RAPPI

Laboratorios Bagó oficializa alianza con Rappi

Laboratorios Bagó realizó una alianza con Rappi para facilitar el acceso a sus medicamentos de venta libre a domicilio. Gracias al acuerdo, los usuarios pueden realizar pedidos de medicinas en el aplicativo mediante un catálogo digital. Además, pueden acceder a la plataforma a través de las redes sociales de Bagó, mediante el botón de shopping.

GAC MOTOR Y CRUZ ROJA

GAC Motor se une a la Cruz Roja del Cañar

GAC Motor desde mayo pasado, se une a los esfuerzos de la Cruz Roja del Cañar para enfrentar la crisis sanitaria, prestando uno de sus vehículos para poder realizar pruebas rápidas del COVID-19 a domicilio, de esta manera se busca evitar que los pacientes se movilicen y pongan en riesgo la salud de las demás personas.

TEOJAMA COMERCIAL

Teojama Comercial realiza entregas de repuestos a domicilio

Teojama Comercial implementó la entrega de repuestos a domicilio ante la emergencia sanitaria por el Covid-19, brindando prioridad a vehículos pesados del sector productivo, y bajo estrictas medidas de bioseguridad durante todo el proceso.

Los pedidos de repuestos pueden realizarse mediante el Contact Center de la empresa 1800-TEOJAMA o a través de un asesor comercial vía telefónica, WhatsApp o correo electrónico.

UESS

Capacita más de 6.000 personas sin costo

La Universidad Espíritu Santo, preocupada desde el inicio de la pandemia por la educación de sus estudiantes y la comunidad, ha puesto a disposición cursos online y webinars de manera semanal sin costo para que las personas puedan aprender y desarrollar sus habilidades.

Hasta el momento, más de 6000 personas se han registrado en nuestros cursos, conversatorios, webinars, seminarios y lo continúan haciendo diariamente.

VITA

Guayaquil recibió en donación más de 18 mil productos alimenticios Vita

Vita, marca de Pasteurizadora Quito, destinó más de 18 mil productos en beneficio de las familias vulnerables de la ciudad de Guayaquil. La donación fue entregada al Banco de Alimentos Diakonía y Pan To Go para suministro de kits de comida, mismos que ambas organizaciones se encuentran distribuyendo en esta ciudad debido a la crisis que ha generado el COVID-19.

58 AÑOS

ANIVERSARIO DE FUNDACIÓN

Estamos **cumpliendo 58 años** de vida institucional y si bien tenemos razones para sentirnos orgullosos de lo que hemos logrado, no podemos conformarnos. 58 años llenos de retos cumplidos. ¡44.412 alumnos graduados y aún nuevos desafíos por alcanzar para formar líderes siempre!

17 de mayo de 1962 FUNDACIÓN

Amamos lo que somos, somos **UCSG**

www.ucsg.edu.ec

®

Antes de salir, pregúntate si puedes hacer lo que necesitas desde casa.

Todas tus transacciones, hazlas con nuestros canales digitales:

App

Banca Virtual

Chat BG

Conoce todo lo que puedes hacer sin salir, aquí: **nosalgasdecasa.com**

Hazlo por todos **#QuédateEnCasa**

BANCO
GUAYAQUIL