

Ecuador \$3,00



7-861000-152082

12-2023-No. 240

Vive!

Tu mejor orientación



**“La Navidad, no se trata sólo de conmemorar el acontecimiento histórico, que hace más de dos mil años tuvo lugar en una pequeña aldea de Judea. Es necesario comprender más bien que toda nuestra vida debe ser un «adviento», una espera vigilante de la venida definitiva de Cristo”,
San Juan Pablo II**

ES UNA
TRADICIÓN VERTE
SONREÍR



POR ESO EN NAVIDAD

TE REGALAMOS UN
CITROËN C5 AIRCROSS

PARTICIPAS POR COMPRAS DESDE \$30



Promoción válida del 6 de noviembre de 2023 al 7 de enero de 2024
Sorteo: 10 de enero de 2024. Ganador del vehículo debe de pagar el impuesto a la renta que corresponda, así como los tributos de matriculación y transferencia. Aplican restricciones.



MARRIOTT TE LLEVA
AL CORAZÓN DE LA
NAVIDAD

Creemos en la magia del regalo perfecto

20% OFF
LÁMPARAS, MUEBLES
Y DECORACIÓN

MARRIOTT

almacenesmarriott.com

CON TU DINERS

5% DE DESCUENTO ADICIONAL
EN PRODUCTOS DE NAVIDAD,
MUEBLES, LÁMPARAS Y DECORACIÓN.



No. 240 **Contenido**

Vive!



12

EN PAREJA

Recomendaciones para cuidar tu matrimonio



17

UN RATOS CON

Erwin Ronquillo: "TODOS UNIDOS contra la desnutrición crónica"



TE ASESORAMOS

Evita el sobreendeudamiento en esta Navidad

26



SALUD

Automedicación y los problemas que ocasiona a la salud

30



NUTRICIÓN

Beneficios de la dieta antiinflamatoria para la salud

32

6 DE TODO UN POCO

24 FORMAR CRITERIOS

La eutanasia y la piedad

8 VIVE TU FE

El perdón real

34 ENTRETENIMIENTO

Cuento: Mágica amistad en Navidad

10 SER PADRES

Ser un papá presente: concepto y beneficios

35 ORIENTACIÓN

Es tiempo de nuevos comienzos

14 EN FAMILIA

El aprendizaje no para en Navidad

37 PREVENCIÓN

El efecto de estas fechas en nuestro estado de ánimo

22 YO OPINO

¿El amor todo lo puede?

**Director**

Arcadio Arosemena Robles

Editor

Ángel Ayala

Colaboradores

Javier Fiz Pérez

Teodoro Cárdenas

María del Carmen Rodrigo

María de Lourdes Maldonado

Ricardo Vallejo

Borja Milans del Bosch

Melissa Coto

Carlos Castro

Carol Obando

Paulina Gaibor Espinosa

Directora de arte

Viviana Placencio

Fotografía

Julio Navas

Gerente comercial

Carol Abeiga de Arosemena

publicidad@revistavive.com

Asesor comercial

José Luis González

Compañía VIVIR S.A. VIVREV
Nicolás González 501 y 6 de marzo
editorial@revistavive.com

15.000 lectores

Impresión

Grafinpren

Navidad tiempo de paz...

Estamos viviendo tiempos de Adviento en el que somos llamados a reflexionar sobre el verdadero sentido de la Navidad, donde debemos recordar el real motivo por el cual Dios se hizo hombre y habitó entre nosotros.

Creo que todo esto lo lograremos si estamos en paz, y para eso voy a tomar unas palabras de San Juan Pablo II:

“La paz exige cuatro condiciones esenciales: Verdad, justicia, amor y libertad”.

“La verdad, será fundamento de la paz cuando cada individuo tome conciencia rectamente, más que de los propios derechos, también de los propios deberes con los otros”.

“La justicia, edificará la paz cuando cada uno respete concretamente los derechos ajenos y se esfuerce por cumplir plenamente los mismos deberes con los demás”.

“El amor será fermento de paz, cuando la gente sienta las necesidades de los demás como propias y comparta con ellos lo que posee, empezando por los valores del espíritu”.

“La libertad, alimentará la paz y la hará fructificar cuando, en la elección de los medios para alcanzarla, los individuos se guíen por la razón y asuman con valentía la responsabilidad de las propias acciones”.

“En el corazón de Cristo encuentra paz quien está angustiado por las penas de la existencia; encuentra alivio quien se ve afligido por el sufrimiento y la enfermedad; siente alegría quien se ve oprimido por la incertidumbre y la angustia, porque el corazón de Cristo es abismo de consuelo y de amor para quien recurre a Él con confianza”.

¡Feliz Navidad y bendecido año 2024!

Arcadio Arosemena
aarsemena@revistavive.com



RevistaViveEcuador



@VIVErevista



revistavive_ec

Diakonía y Alimentos Polar unen esfuerzos para llevar nutrición a más de 350 niños

Para promover el programa de desayunos “Barrigas contentas, Corazones Llenos”; Alimentos Polar Ecuador realizó el pasado 4 de diciembre una donación de 4.375 kilos de harina P.A.N. al Banco de Alimentos Diakonía, lo que permitirá gestionar más de 100.000 porciones de alimentos para niños de Guayaquil y Durán.



Como parte de la donación, se organizó un desayuno navideño para 40 niños beneficiarios en las instalaciones de Diakonía. Durante la actividad, los infantes tuvieron la oportunidad de participar en la preparación de arepas, compartiendo momentos de alegría y aprendiendo la importancia de una alimentación saludable para su adecuado crecimiento.

“Hoy celebramos más que una temporada festiva; celebramos la solidaridad, el amor al prójimo y la esperanza. Esta alianza es un ejemplo de cómo el sector empresarial marca una diferencia significativa en la vida de nuestra comunidad. Acciones como estas nos inspiran a continuar nuestra labor”, destacó Isabel Pazmiño, vicepresidente del directorio del Banco de Alimentos Diakonía.

La alianza entre Diakonía y Alimentos Polar Ecuador inició en octubre del 2022 y durante este año, la empresa ha donado más de 18.000 unidades de harina P.A.N., 600 unidades de margarina Mavesa, 600 unidades de mayonesa Mavesa y 600 unidades de queso Rikesa; facilitando la entrega de más de 385.000 desayunos a 39.000 personas durante el 2023.

■ Arquidiócesis de Guayaquil

Lanzan catecismo para quien ha perdido la práctica de la fe

Los obispos de España han publicado un catecismo dirigido a los adultos que han «perdido la práctica de la fe»; es decir, que fueron bautizados de niños, pero luego se alejaron de la vivencia de la fe en la vida cotidiana. La obra se llama Busca al Señor y ha sido lanzada por Edice, la editorial de la Conferencia Episcopal Española (CEE).



No se trata de una obra aislada: forma parte de una colección de cuatro volúmenes, de los que los tres primeros están dedicados a niños pequeños (Mi encuentro con el Señor), a niños algo mayores (Jesús es el Señor) y a adolescentes y jóvenes (Testigos del Señor).

La CEE considera que los adultos que hoy reciben catequesis no mantienen la mentalidad de sus predecesores de hace décadas, por lo que los formatos de presentación de la fe requieren una adaptación a las realidades sociales y culturales de hoy.

Cuatro etapas

Este nuevo catecismo para adultos está organizado en cuatro etapas:

Pre-catecumenado: lo esencial de la fe católica.

Catecumenado: el contenido de la fe católica presentado de manera sistemática, integral y orgánica.

Purificación o iluminación: catequesis doctrinal destinada a la preparación al bautismo o a la renovación de las promesas bautismales.

Mistagogía: introducción al misterio de los sacramentos e integración del nuevo creyente en la comunidad cristiana.

■ Aleteia



Internet **100% fibra óptica**



MÁXIMA VELOCIDAD SIN INTERRUPCIONES



Más megas para navegar



Tecnología de punta



*Contenido exclusivo en **Xtrim Play***

*Xtrim es marca registrada. *Aplican condiciones y restricciones.

**Lo de "perdono, pero no olvido"
demuestra falta de valentía, estrechez
de corazón y cierto rencor latente.**



La frase que traigo hoy para reflexionar es de Santa Teresa de Calcuta: El perdón es una decisión, no un sentimiento, porque cuando perdonamos no sentimos más la ofensa, no sentimos más rencor. ¡Perdona, que perdonando tendrás en paz tu alma y la tendrá el que te ofendió!

Para entender la potencia de la palabra «perdón», quizá merezca la pena ver su etimología. Tiene dos partes:

Per (de forma total, completa, absoluta) y don (regalo, dádiva, presente).

Per + don supone darnos al otro de forma total, completa o absoluta, aún a pesar de lo que nos haya hecho y, al hacerlo, que sea porque amamos su condición humana por encima de todo lo demás. ¡¿Vaya reto, eh?!

Cuando decidimos perdonar es porque hay voluntad de "soltar" algo que aún nos genera daño en el interior. El rencor que podemos sentir hacia alguien o algo, con el perdón, lo sustituimos por comprensión y acogida desde una mirada ancha que emana del corazón. Las ofensas y daños padecidos quedan borrados y sale de nosotros una valentía especial que nos llena de paz junto a una sutil y profunda alegría.

Perdonar requiere de valentía, ¡mucho!, pues nos pone delante de nosotros mismos y nos lleva a acoger al otro, a ese que nos dañó. Cuando retenemos la ofensa en el corazón crece en nosotros el rencor y acabamos viviendo con un amargor existencial que nos angustia la vida. La palabra rencor proviene del latín rancere, que significa rancio y -cor que alude a corazón. Así, cuando acumula-

**CUANDO RETENEMOS
LA OFENSA EN EL
CORAZÓN CRECE EN
NOSOTROS
EL RENCOR.**

mos rencor, lo que estamos logrando es que el corazón se nos rancie, se nos pudra.

Cuando soltamos el rencor -el veneno que nos bebemos para que se muera el otro- desde la valentía de amar -relacionarnos con el otro sin juicio y dándole dignidad- alcanzaremos una serenidad alentadora que trae de la mano un ensanchamiento del alma. Además, nos liberamos nosotros mismos de los grilletes que le habíamos puesto al otro y que también nos encadenaban, mientras descubrimos que en esa liberación que regalamos, encontramos un alivio emocional adicional.

Lo de “perdono, pero no olvido” demuestra falta de valentía, estrechez de corazón y cierto rencor latente, se vista como se vista... Cuando perdonamos, hay voluntad de “soltar” y olvidar, porque en ese olvido encontramos la paz que arrebató el “rencor”.

Incluso hay quien cree y se ve incapaz de perdonar ciertos agravios porque sigue padeciendo sus efectos por seguir reviviendo la herida, el dolor, o incluso el odio que le despertó aquello. Quien está así padece de una soberbia victimista que le endurece su existencia y de la cual culpa al otro.

Sin embargo, cuando comprendemos que el perdón nos ubica en un plano más elevado que el de quien nos agravia, descubrimos el camino de la solución y, aunque cueste superar el daño padecido, cabe una disposición interior que se sostiene en el amor al otro como ser humano, un ser humano que es tan imperfecto como cualquiera de nosotros y que está necesitado de recuperar su dignidad.

Por ejemplo, el empleado que ha sido despedido injustamente de la empresa y decide perdonar a quienes lo hicieron a pesar del sentimiento adverso que, por lógica está experimentando, demuestra que es fuerte de voluntad. Y es fuerte de voluntad (que viene del latín volo- que significa querer y -ntad que tiene la cualidad = tiene la cualidad de querer) porque toma la decisión de soltar el dolor para crecer en humanidad desde la libertad interior que le asiste.

Ahora debemos hacernos una pregunta: ¿quién es el mayor ejemplo de perdón que conocemos?

Aquel quién, en el momento de mayor dolor y sufrimiento de daño personal es capaz de seguir dándose a los demás de manera completa, sin reservas, incluso a quien le agravia. Seguro que alguien de tu entorno se comporta así.

PERDÓN NOS UBICA EN UN PLANO MÁS ELEVADO QUE EL DE QUIEN NOS AGRAVIA.

Ahora imaginemos un contexto profesional en el que, aún a pesar de afrentas, ofensas y desplantes que sufrimos unos y otros provocados por otros y por unos, continuamos dándonos unos a otros con todas nuestras cualidades y una revisada limpieza de intención. ¿Cuánto mejorarían nuestros ambientes de trabajo? A medida que nos perdonamos unos a otros vamos comportándonos mejor unos con otros y el trato mejora exponencialmente. Pero claro... ¿vamos a tener la humildad y la anchura de corazón de ser los primeros en dar el primer paso en perdonar al que nos ofendió, nos dañó o nos perjudicó? Para empezar, piensa en esto como un buen punto de partida: cuando consideres que eres tú a quien deben pedir perdón u ofrecer unas disculpas y no lo hagan, perdona tu su incapacidad de pedir perdón o de disculparse contigo.

¿Serás capaz?, ¿seremos capaces?, ¿por qué dudas? **V!**



Ser un buen padre va más allá de proveer dinero, estudios y comida en el hogar, es estar ahí cuando más te necesitan.



Ser un papá presente: concepto y beneficios

Salir a trabajar y llegar a casa al final de la tarde o noche cansado, pegado al celular, con solo el deseo de comer, bañarse y dormir, es algo bastante común en los padres de hoy, sin embargo te has preguntado ¿qué piensa tu hijo al notar esa rutina diaria? Te invito a que conozcas mi concepto de ser un papá presente.

Y, es que a la mayoría de los que hoy somos padres mayores de 35 años (en mi caso fui papá a los 37 años, hoy tengo 40), nos educaron con el concepto de que el hombre debía trabajar de sol a sombra, proveer para su casa, para su esposa y para sus hijos, sin embargo, nada se nos decía sobre comunicarnos bien con ellos y mucho menos demostrarles verdadero afecto,

porque el hombre es hombre y no debe mostrarse ni débil ni vulnerable... Me tocó entender en la práctica que aquello que me enseñaron mis padres estaba equivocado.

Pero ¿por qué ese concepto del papá «robot» no se aplica actualmente? La respuesta es sencilla, porque un padre debe predicar con el ejemplo, debe mostrar seguridad pero por sobretodo debe compartir su amor tanto con su esposa como con sus hijos, esto debido a que el tiempo pasa y duele decirlo... pero no se recupera.

¿Qué es un papá presente?

Debido a la pandemia que vivimos tuve y hasta la fecha actual sigo trabajando en la modalidad de teletra-

bajo desde casa, lo que me ayudó a conocer de primera mano qué es el periodo de lactancia materno y todo lo que viene después de eso, como por ejemplo los cambios de horarios de trabajo de mamá, el notar cómo mi hijo crecía de a poquito cada día, el salir a los chequeos médicos, ir a comprar pañales, medicinas, suplementos, leche de tarro específica porque él padece de intolerancia a lactosa, etc.

Con todo lo vivido en el día a día comprendí que pocos padres pueden realmente gozar ser un papá presente, es decir un padre que está ahí cuidando y ayudando en todo lo que se necesite, la verdad le agradezco a Dios darme esa oportunidad, porque

gracias a ello la relación con mi esposa se hizo más fuerte y el trato con mi hijo es realmente excelente, de hecho luego de pasados 3 años (él cumple años el 25 de septiembre) hay una frase que siempre repite y me llena de alegría por el significado que esta tiene para los dos: «vamos papá, tú puedes, con fuerza...», es nuestra forma de animarnos el uno al otro cuando tenemos un reto por delante o deseamos cumplir un objetivo.

Entonces ¿qué es ser un papá presente? Es ser un papá todoterreno, un papá contra choque y volcamiento, un papá con quien se puede contar siempre y desde luego un papá que es buen ejemplo en todo momento.

Principales beneficios

En mi humilde opinión de papá primerizo y sin fijarme en libros de paternidad, solo por lo vivido a dia-

rio, les enumero los 5 principales beneficios que he notado al ser un papá presente:


Estar ahí siempre cuando más te necesitan, tanto en los momentos de tranquilidad como en las emergencias donde sí o sí se requiere de mente fría y la buena toma de decisiones.

Poder mejorar la responsabilidad afectiva tanto con tu cónyuge como con tu hijo, logrando obtener un mayor grado de confianza y de comunicación entre todos.

Ser una verdadera ayuda idónea para tu esposa e hijo, debido a que pueden haber cambios de horario y toque recoger al bebé en el cole sin previo aviso, tal vez también toque ayudar con alguna compra o trabajo de último momento, o quizás hasta toque llevar algún documento olvidado (a veces el celular).

El poder manejar horarios de mejor manera, donde no se afecten los cronogramas de trabajo ni de tu esposa ni el tuyo, pero que estos sean complementarios, donde el mayor beneficiado sea tu hijos, porque puede disfrutar de papá y mamá por separado y también en conjunto.

Criar con el ejemplo afianza la relación padre e hijo, el niño te ve como su papá y también como una imagen a seguir, alguien con el que siempre podrá contar, que no lo dejará solo e incluso que lo acerca más a Dios, rol en el que la madre también influye mucho.

Bueno amigos es lo que les puedo compartir, deseo les sea útil este escrito y de ser así, no olviden compartirlo. ¡No olviden confíen a Dios su matrimonio, sus hijos y sus vidas... y Él siempre los cubrirá con su gracia y bendiciones! 



En estas fiestas, elige un consumo sostenible.



Recomendaciones para cuidar tu matrimonio

Según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) entre 1997 y 2022 se observa una disminución de matrimonios de 11.622 bodas, lo que representa una disminución del -17%. Mientras que los divorcios han aumentado, en ese periodo de tiempo un 187%, en total: 16.038 divorcios.

¿Por qué ocurre esto? Trataremos de dar una respuesta desde una perspectiva sobrenatural.

Acechados por el maligno

El matrimonio es la base de la familia, y en la familia crecen los santos. Cuando se acaba un ma-

trimonio, se fractura una familia y sus miembros quedan regados con el corazón herido. Por eso, el actuar del maligno está tan concentrado en destruir matrimonios y debilitar las familias. Mientras una manada está unida es mucho más fuerte, pero un miembro solitario es presa fácil del depredador.

No permitas que el demonio se meta con tu matrimonio. Toma esto como un llamado para fortalecerlo en Dios. Te recomiendo unas ideas prácticas aquí. Toma las que más te hagan sentido en este momento

y deja las demás para cuando sea prudente, pero pronto.

Consejos para preservar tu matrimonio

Entre los principales consejos para cuidar tu matrimonio destacan:

NO PERMITAS QUE EL DEMONIO SE META CON TU MATRIMONIO.


1. Haz oración por tu esposo(a), e invítale a hacer oración juntos.
2. Pídele perdón con humildad por tus errores recientes (o pasados) y perdona los suyos.
3. Consigue una niñera para la noche y tengan una cita romántica.

4. Cómprale un detalle y saludale con un gran abrazo.
 5. Acudan juntos a misa y a confección de ser necesario, nada como la gracia renovada.
 6. Prepara una cena especial, o su comida favorita.
 7. Pide cita con un terapeuta de pareja católico si lo consideras necesario.
 8. Escríbele una carta de amor y agradecimiento.
 9. Apúntese para asistir a un retiro matrimonial.
 10. Realicen juntos una obra de caridad.
- Bonus:** Renueven su enlace matrimonial en la intimidad.

NECESITAMOS LA FORTALEZA Y LA GRACIA DE DIOS, JUNTOS, PARA SEGUIR ADELANTE.

No somos perfectos

Recuerda que tu esposo(a) no es un ser perfecto, sino un simple pecador, lo mismo que tú. Necesitamos la fortaleza y la gracia de Dios, juntos, para seguir adelante haciendo el bien.

No podemos exigir de una persona la pesada tarea de «hacernos felices», pues eso sólo nos enfrentará a los dos con una gran frustración. La felicidad la hallaremos únicamente en Dios. Y es Él quien puede ayudarnos a dar esta batalla contra el enemigo para decirle: Este matrimonio NO lo destruirás, porque lo sostiene Dios. 



 Angloecuatoriana

 Angloecuatoriana_ec

 **angloecuatoriana**
DE GUAYAQUIL C.A.

líderes en frío

- Aire Acondicionado • Refrigeración
- Ventilación • Equipos y Repuestos

GUAYAQUIL QUITO MANTA

EQUIPOS DE ALTA EFICIENCIA

ComfortStar™
AIR CONDITIONING and HEATING

INVERTER



REFRIGERANTE ECOLÓGICO
R410

Disponibles en 12.000, 18.000 y 24.000 BTU

Mini Split

ALMACEN SAMBORONDÓN: Centro Comercial BuenaVista Plaza • Edif. 4 planta baja local # 1-4 • Telf. 3901117 - 3901107 • Email: sambo@angloecuatoriana.com
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

www.angloecuatoriana.com

ACEPTAMOS TODAS LAS TARJETAS DE CRÉDITO    



Mgs. Teodoro Cárdenas Negrete
Psicopedagogo y Educador
Director de Psico-Pedagógica-Mente
Teléfono de contacto: 0989805790

En esta época navideña y de fin de año
hay mucho por aprender y aplicar en
nuestras vidas.



El aprendizaje no para en Navidad

Y cuando menos lo esperábamos, llegó diciembre, un mes diferente a los demás pues trae momentos especiales y tradicionales para la familia, pero sobre todo para los niños quienes viven de manera intensa las fiestas que celebramos en este mes: la Navidad, el fin del año viejo y la bienvenida al nuevo.

Pero diciembre también trae algo más que celebraciones, regalos, comidas familiares, reuniones con amigos, muchos besos y abrazos pues en el fondo son fechas para celebrar la vida. Ese algo más lo dan las oportunidades que esta ocasión especial nos brinda para enseñar a los más peques sobre tradiciones y valores que muchas veces quedan rezaga-

dos en la verdadera educación de los chicos. Y es que, además, para los chicos estas fiestas también son celebradas porque las actividades académicas bajan de intensidad y dan paso a celebraciones y festejos de todo tipo que llevan en sí el reconocimiento gozoso de que pertenecemos a una comunidad, a una familia, a una sociedad que necesita de esos momentos para reconocernos como hermanos, amigos y compañeros de camino.

¿Qué podemos enseñar y qué pueden aprender los chicos en estas fiestas?

- Pues el primer aprendizaje es el de la GRATITUD, ya que la familia, los

amigos, los regalos, los gestos, todos son motivos para agradecer. Estos son tiempos especiales y propicios para fomentar este aprendizaje en la infancia. Qué bueno sería que antes de dar y repartir regalos a diestra y siniestra, paremos un poco y hagamos que los chicos (y los no tan chicos), vean que los regalos son para agradecer y que no se dan porque sí, es decir que deben ser merecidos. Por ejemplo, agradecer a la vida el ser parte de una familia, reconociendo el aporte importante de cada uno en la construcción de la unión familiar; o agradecer la amistad sincera de personas que edifican y enriquecen nuestras vidas, o a los maestros que se desgastan día a día en la forma-

ción y educación de cada uno de sus estudiantes, etc. Recordemos siempre que el agradecimiento, según diversos estudios realizados, se trata de una actitud que ayuda a las personas a ser más felices, a mejorar sus relaciones y ser más positivas. Aviva este atributo desde la infancia y colabora con la crianza de un adulto feliz.

- En segundo lugar, podemos aprovechar estas fechas para realizar junto a los chicos un ejercicio de CONCIENCIA de todo lo realizado durante el año, es decir, hacer un balance entre lo bueno y lo malo que hemos experimentado en ese tiempo, así, por ejemplo, podemos iniciar explicando a los niños en qué consiste un ejercicio de consciencia, con ejemplos sencillos. Recordar un día en el que no se hayan portado tan bien o qué tan responsable fueron, aspectos importantes que se pueden incluir en su recuento. A partir de sus experiencias se propone lo que debe cambiar, mejorar o fortalecer en el periodo por venir. Esta herramienta es útil para toda la vida y es una de las tantas cosas que pueden aprender de la Navidad.

- Otra oportunidad que se presenta es para la enseñanza del valor de la GENEROSIDAD, no solo a partir del relato de lo generoso que ha sido Dios con la humanidad por enviar a su único Hijo al mundo para su salvación, sino que lo hizo gratuitamente, sin que lo merezcamos y por puro amor. Sí, ahí está el fundamento del ejercicio de la generosidad y qué mejor que demostrarles a los niños la importancia de compartir, de donar, de regalar con generosidad, no de lo que nos sobra, sino de aquello que valoro más y que por amor lo deseo compartir. Por ello es importante motivar a que lo hagan con mayor frecuencia, alentándoles con frases como: "compartir te hace feliz, porque dar es mejor que recibir", "cuando compartes haces felices a otros, pero tú serás más feliz", "compartir es una manera de demostrar la verdadera generosidad que hay en nuestro corazón", "cuando compartimos, es más probable que otros compartan con nosotros", entre otras frases. Una recomendación podría ser aconsejarles que incluyan a sus amigos y familiares en sus pedidos y cartas a Jesús o a San Nicolás, revisando también si en el guardarropa hay prendas en buen estado que ya no usen y quieran donar, igualmente con juguetes, víveres y otros objetos que aún son útiles y de valor. Llévelos



HIDROMECAÁNICA ANDINA

Desde 1985
sirviendo a la industria

*Que la paz y el amor
del niño Dios,
ilumine sus hogares.
Felices fiestas*



Representamos las mejores soluciones industriales:

- Bombas centrífugas y desplazamiento positivo
- Químicos para refinerías y yacimientos petrolíferos
- Medidores de flujo máxicos y volumétricos
- Ceras y modificadores reológicos para pinturas y tintas (recubrimientos)
- Colorantes
- Sistemas contra incendios
- Aditivos para lubricantes
- Compresores libres de aceites
- Filtros industriales para combustibles
- Dispensadores de combustibles y accesorios para gasolineras

Guayaquil: (04) 226 2011 - Quito (02) 2500915

www.hma.com.ec

info@hma.com.ec



Atención Temprana con Prácticas Centradas en la Familia

¿No sabes qué hacer cuando recibes un diagnóstico sobre la condición de tu hijo con Discapacidad Intelectual o Síndrome de Down?

¿Te **abruma** la cantidad de **información** en redes sociales?



• Prácticas Centradas en la Familia

Es un servicio de atención temprana que fortalece las competencias familiares en entornos inclusivos, para mejorar la calidad de vida de tu hijo.



fasinarm

fasinarm cuenta oficial

www.fasinarm.edu.ec

Telf. 2680620 Cel.0969778819

Con la asesoría de



a la Parroquia y a los grupos de caridad a donar, y si es posible que sean ellos mismos que hagan la entrega a quienes les hace falta, porque esa experiencia no tiene precio.

- Para que el aprendizaje no pare en este tiempo, sugiero también aprovechar las ocasiones en familia para desarrollar actividades que les ayude a potenciar el PENSAMIENTO como, por ejemplo, la práctica de trabalenguas, chistes y adivinanzas que amenicen, divertida y dinámicamente, las fiestas navideñas, sobre todo si permiten a los niños exponer sus ideas. A través de estas actividades, los pequeños tendrán la oportunidad de enriquecer el vocabulario, aplicar la lógica y desarrollar el pensamiento. Estos juegos entre amigos o familiares (que la mayoría de las veces empiezan con las celebraciones de Adviento), proporcionan pistas y acertijos que deben ser resueltos en equipo, procurando que ellas contengan palabras o personajes alusivos a las fiestas; por ejemplo: escenificar con mímicas personajes bíblicos que intervienen en la escena navideña y pedir al otro grupo que adivine de quién se trata; construir X número de barquitos de papel a partir de la resolución de una pequeña operación matemática o ecuación sencilla; resolver un laberinto o un sencillo crucigrama que ponga a prueba sus conocimientos de la Navidad, etc.

- Entre otras propuestas también podemos aprovechar de estas fiestas para desarrollar las habilidades de el LENGUAJE y la COMUNICACIÓN en los niños. Para ello, son excelentes las lecturas navideñas, sean bíblicas o de historias y relatos relacionados con estas fiestas, como, por ejemplo,

leer cuentos cortos de Navidad con moraleja para los niños, así como el origen de la Corona de Adviento, el nacimiento del Niño Jesús, la leyenda de los Reyes Magos y cientos de relatos contemporáneos que conforman un exquisito menú de cuentos infantiles apropiados para las fiestas. Recordemos que la lectura potencia la imaginación, contribuye al aprendizaje, favorece la concentración y es divertida. Cantar villancicos también es divertido pues enmarca las fiestas dándole ese ambiente único que caracteriza la Navidad, pero que también son fuente de aprendizaje, pues a través de sus letras pueden llegar a la comprensión del mensaje central de la tradición que se celebra, les ayuda a mejorar su oído musical, aprendiendo a cantar acompañados, con buen tono y armonía, habilidades básicas para potenciar un desarrollo del aprendizaje integral.

- Finalmente creo importante aprovechar estas fiestas para desarrollar la CREATIVIDAD y las destrezas de motricidad fina y gruesa, mediante la elaboración de adornos navideños, usando por ejemplo material recicla-

do de manera creativa y haciendo, a la vez, conciencia de la importancia de no contaminar el planeta con basura y desperdicios que luego no se pueden reciclar. Buscar por ejemplo ramas secas para elaborar “coronas de Adviento”, rellenar medias usadas para confeccionar muñecos navideños, etc.

Conclusión

Sí, definitivamente sería un error dejar pasar la Navidad y no aprovecharla para potenciar los aprendizajes de valores, habilidades, destrezas y poner en práctica la creatividad en nuestros niños y hasta en los no tan niños, pues el espíritu navideño contagia a todos por igual, favoreciendo la convivencia, afianzando el apego a la familia, los amigos, los valores y tradiciones que fortalecen, además de la espiritualidad, nuestra cultura y humanidad. Sí, diciembre llega cargado de nostalgia y de alegría, sentimientos primordiales en la formación de recuerdos que los niños atesoran a lo largo de la vida y que debemos aprovechar.

¡Feliz Navidad para todos!





Erwin Ronquillo:

"**TODOS UNIDOS** contra la desnutrición crónica"

El Ec. Erwin Ronquillo, Secretario Técnico Ecuador Crece sin Desnutrición Infantil, fue nuestro reciente invitado, con quien dialogamos y nos ayudó a entender por qué debemos todos unirnos y combatir la desnutrición crónica en nuestro país, la cual afecta a más del 20% de niños menores de 2 años de edad.

Es importante saber que durante la campaña del 2016 fue parte de la elaboración del Plan de Gobierno para el expresidente Lasso y vinculado a la Fundación Ecuador Libre, al asumir el poder el presidente decide crear esta Secretaría y decidió encomendarle esa responsabilidad.

¿Cómo nace la Secretaría Técnica Ecuador crece sin desnutrición?

Esta Secretaría nace sin presupuesto y con un objetivo claro, reducir en 6 puntos porcentuales hasta el año 2025

la desnutrición crónica infantil, que al momento de recibir el Gobierno ubicaba al país con el segundo más alto en Sudamérica, es decir que 3 de cada 10 niños sufrían desnutrición crónica en Ecuador.

El rol de la Secretaría fue el de articular y coordinar con diferentes instituciones y los 221 gobiernos autónomos del Ecuador la implementación de una estrategia intersectorial.

¿Qué estadísticas o información tenían sobre la Desnutrición crónica?

La desnutrición crónica en el Ecuador es un problema de más de 40 años atrás con niveles muy altos y que ningún gobierno ha querido enfrentar o erradicar, teniendo en cuenta que su erradicación no depende principalmente de dinero, si bien se necesitan fondos. Quizás lo principal es entender el problema,

LA DESNUTRICIÓN CRÓNICA EN EL ECUADOR ES UN PROBLEMA DE MÁS DE 40 AÑOS ATRÁS.



la desnutrición crónica no es un inconveniente de comida eso es desnutrición aguda. En Ecuador hay alimentos, pero la complicación surge por no saber alimentar a los niños y los hábitos alimenticios que los padres crean en ellos.

¿Qué es exactamente la desnutrición crónica?

La desnutrición crónica es la falta de nutrientes por un tiempo prolongado. De acuerdo a estudios los 1.000 primeros días de vida de un niño contados desde la concepción es la etapa más relevante en el desarrollo de la persona y, se lo ha denominado como la “ventada de oportunidad”, que es la etapa donde se forman entre el 80% y 85% de las conexiones neuronales del cerebro del ser humano, si en esta etapa se pierden nutrientes el cerebro no se desarrolla correctamente y luego cuando ese niño llegue a la escuela tendrá problemas.

Si logra llegar a secundaria estos serán mayores y por lo general ninguno de esos casos alcanza la etapa universitaria. Pero no solo afectará su capacidad mental sino que también se verá afectado en su desarrollo físico motriz y su capacidad de relacionarse.

El resultado de lo que se haga o deje de hacer no es inmediato, incluso me arriesgo a decir que la violencia que se vive hoy es fruto de esto, ya que muchos de esos jóvenes que vemos involucrados en temas de violencia lo más probable es que hayan sufrido desnutrición crónica y al no tener buenas notas en la escuela o el colegio buscaron una forma rápida de ganar dinero.

Esto es una pandemia, pero a diferencia del COVID-19 que recientemente pasamos, esta es una pandemia silenciosa o invisible que no refleja sus muertes inmediatamente. La falta de conocimiento ha sido el mayor obstáculo ya que siendo un enemigo invisible nadie sabía de este tema hasta hace un par de años.

¿Cuáles son las principales causas para la desnutrición infantil?

En Ecuador científicamente se han detectado 9 causas para la desnutrición infantil y, estas deben ser atacadas coordinadamente entre el Estado y la familia. Para dicho fin se sugiere:

- 1. Controles de salud, embarazo y niño sano:** Aquí se puede determinar si un niño está quedándose por medio de su talla, si el niño no crece lo más probable es que este desnutrido. Actualmente se ha logrado el control de 500 mil madres y más de un millón de niños.
- 2. Lactancia:** Debe ser exclusiva hasta los 6 meses, esto quiere decir que el niño no debe recibir nada más que leche materna. Y se debe mantener lactancia hasta los 2 años e ir incluyendo alimentos complementarios.
- 3. Acceso a agua y saneamiento:** En Ecuador el 36.7% de los hogares con niños menores de 5 años reciben agua contaminada con Ecoli, es decir agua con heces fecales. Esto provoca que, por muy bien alimentado que este el niño, sufrirá infecciones intestinales que le harán perder esos nutrientes.
- 4.** Adicionalmente, 85% tiene acceso a agua entubada, que no necesariamente es agua potable, y que no es continua como el caso de Durán donde hay las redes, pero no hay agua todos los días. Estos datos son del último censo realizado por el INEC.



5. Embarazo adolescente: Las mujeres que se embarazan de adolescentes tienen 10% más de posibilidades de que sus hijos nazcan con desnutrición.

6. Los partos en zonas rurales atendidos por parteras son parte de los problemas que también inciden en la vida y desarrollo del niño.

Conclusiones

En todos estos casos, hay corresponsabilidad de las familias, por eso es importante que las personas estén informadas y conozcan más del tema.

Hoy se ha creado un sistema de seguimiento personalizado de las mujeres embarazadas. El actualmente se registra en línea cuando una mujer va a un centro de salud está embarazada y se empiezan a activar los ministerios correspondientes para ayudar a la madre a llevar a feliz termino su embarazo y luego continuar con el desarrollo de su hijo.

Hemos logrado atender 20 mil niños que hoy son libres de esta condición y ya salimos del penúltimo lugar que ocupábamos en Sudamérica y logramos reducir en dos años más del 50% de la desnutrición crónica.



DATOS RELEVANTES

1. 600 centros de salud de atención primaria fueron readecuados.
2. Se sumaron 1.726 nuevos profesionales de la salud (médicos, enfermeras y nutricionistas).
3. Se adquirieron 350 nuevas ambulancias.
4. Se compraron 5.000 equipos para medición antropométrica y detección de anemia.
5. Se realizó la dotación completa de todo el cuadro pediátrico de vacunación temprana en todo el país.

PASSINERVAL®

Te devuelve la paz



SIN AZÚCAR

NUEVO

FÓRMULA ORIGINAL

AHORA EN TABLETAS

En TAGSA la Navidad se vive con corazones llenos de gozo



Cada año el espíritu de la Navidad nos envuelve en la alegría y el regocijo de la época más esperada y deseada de la humanidad.

El nacimiento de Jesús marcó un antes y un después en la historia, su impacto en nuestra civilización se demuestra en una cultura occidental impregnada de la moral y los valores cristianos.

Sin embargo, para muchos en la actualidad la Navidad se ha convertido en todo, menos en la conmemoración del cumpleaños de Jesús que, como en el pesebre de Belén, nos sigue abriendo los brazos mostrándonos que el amor incondicional es la senda de la paz, la auténtica felicidad y el camino al Padre.

Para demostrar que aún somos más los que vivimos la Navidad con corazones llenos de gozo, les compartimos dos valiosos testimonios de colaboradores de TAGSA (concesionaria del Aeropuerto Internacional José Joaquín de Olmedo de Guayaquil), quienes

cuentan en detalle cómo se celebra esta importantísima época en la organización que representan.

El valor del nacimiento

Con 18 años de trabajo arduo en la Terminal Aeroportuaria de Guayaquil S.A., tengo presente que aquí se adornaba muy bonito con motivos navideños, pero no se realizaba el nacimiento.

A raíz de la creación del nuevo terminal se decidió que se daría cabida al pesebre y desde luego al nacimiento, porque es la expresión de lo que es realmente la Navidad.

Nuestro primer nacimiento fue realizado por monjas recomendadas por la Arquidiócesis de Guayaquil, nosotros las asistimos en la elaboración del mismo. Este fue pequeño y de papel, eso fue en 2010 si mal no recuerdo, pero para el año siguiente las hermanas no pudieron colaborar, por ello el área de infraestructura

apadrinó este proyecto y desde ahí lo hemos venido realizando, claro con el apoyo de los jefes.

Este trabajo se realiza con material reciclado en su mayoría que vamos recolectando a lo largo del año. Bajo mi supervisión cerca de 20 colaboradores ayudan en la realización de este nacimiento, el cual se crea en diferentes etapas, porque no se pueden descuidar las actividades de la operación del terminal. Esta obra llena de sentimientos, emociones y fe toma un mes aproximadamente poderla concluir.

Es importante destacar el apoyo del Gerente General y de todas las áreas que se involucran en la realización del nacimiento, convirtiéndolo hoy en día en un ícono del aeropuerto, donde las personas acuden a tomarse fotos como recuerdo de su estancia.

Con el pasar de los años hemos ido perfeccionando la técnica del armado del nacimiento, de hecho en algún momento tuvimos algunos fallos, como por ejemplo la vez que olvidamos colocar el ángel, una cascada falló y se nos empezó a inundar el terminal, tuvimos cortocircuitos por lo que los bomberos tuvieron que intervenir, problemas que nos ayudaron a mejorar y prevenir a futuro, porque siempre hay que precautelar la seguridad del aeropuerto.

El nacimiento de TAGSA cuenta con una laguna en la que los visitantes lanzan monedas, mismas que son recolectadas y entregadas al capellán de la capilla del terminal.

“Cristo nació y murió una sola vez, pero vive en el corazón de cada ser humano y siempre debemos tenerlo presente”.

Arq. Gilberto Tobar Cedeño,
Jefe de Infraestructura



Navidad es agradecimiento

Cuando llegué éramos pocos empleados. Hoy han pasado más de 15 años y me alegra ser la encargada de llevar la Navidad a nuestros colaboradores. Para esto realizamos una serie de actividades durante el mes de diciembre, porque es el momento de agradecerles por todo el tiempo y empeño que ponen al realizar sus trabajos para beneficio de la empresa y de los usuarios.

Debido a la pandemia por dos años suspendimos las actividades por Navidad, recién en este 2023 estamos retomando los eventos, los mismos que buscan resaltar el verdadero sentido de la Navidad, que se basa en: la espiritualidad, la colaboración, el compañerismo y la cercanía en estos momentos especiales.

Dada la gran cantidad de colaboradores que existen en TAGSA muchos profesan diferentes espiritualidades y religiones, eso no impide que se empapen de este espíritu navideño, porque son tiempos de paz y de compartir con los demás.

Casi el 100% de los colaboradores de TAGSA participan de los eventos navideños que realizamos, obviamente esto se ha logrado gracias a la colaboración de los jefes y gerentes de cada área, quienes se involucran en lograr una verdadera integración; incluso el ejemplo lo pone nuestro Gerente General, quien está siempre dispuesto a apoyar todas las ideas que desde mi área se generan y comparte con todos los colaboradores.

“No perdamos el espíritu de la Navidad, estas fechas son tiempos de servir a Dios con nuestro corazón y adquirir ese compromiso en esta época y todo el año”.

Ing. Julissa Terán Pezo,
Jefa de Recursos Humanos.

¿El amor todo lo puede?



En una época como Navidad vale preguntarse si el amor lo puede todo, vale reflexionar si efectivamente amo libre y responsablemente, respetando al otro y respetándome, siendo consciente de mí y de mi ejercicio amoroso para ganarme la alegría que puede traer el acto libre de amar.

Erich Fromm en su libro “El arte de amar” dice que “El amor es un arte que requiere de conocimiento y esfuerzo” también habla de la profunda necesidad de amar de los seres humanos y de cómo eventualmente perdemos el norte pensando en cómo queremos ser amados y si somos dignos de ser amados, dejando de lado enfocarnos en nuestra propia capacidad de amar.

Me gusta pensar en esta propuesta de Fromm de enfocarnos en la capacidad de amar porque creo que hace que cada uno sea responsable de su forma de amar y no se trate de un negocio o de una selección acertada sobre a quién amar que es un poco lo que propone el mito del amor romántico. Fromm desde sus conocimientos y comprensión del amor lo propone como una facultad individual y única sobre la que debemos trabajar y estar atentos y conscientes.

En esta parte de estar atentos y conscientes también menciona la diferencia entre estar enamorado que

corresponde al inicio de una relación y el mantenerse enamorado que es mucho más complejo en el paso del tiempo compartido como pareja, insiste en que son dos procesos diferentes y que mientras uno es inconsciente e involuntario, enamorarse, el otro debe ser trabajado a pulso para sostenerse en el tiempo, mantenerse enamorado.

Desde acá, desde estas propuestas y desde la definición de Fromm de que el amor es un arte, cabe preguntarse nuevamente si el amor lo puede todo... Valdría preguntar: ¿la pintura lo puede todo, la escritura lo puede todo? La respuesta es obvia, ningún arte lo puede todo y, además, cada arte, cada artista tendrá su propio significado sobre su obra, nadie más podrá encontrarle el sentido exacto que el autor encontró.

También podríamos preguntar: ¿hay un modelo de amor? A lo que yo contestaría preguntando: ¿Hay algún modelo de pintura que deba regirnos en la práctica? Tenía una profesora en mi adolescencia que disfrutaba de decir: “a escribir se aprende escribiendo”, en este documento uso la misma respuesta: a amar solo aprenderemos amando, amando responsablemente con nosotros mismos, nuestras herramientas, nuestro aprendizaje y todo aquello que lle-

**CADA UNO ES
RESPONSABLE DE SU
FORMA DE AMAR.**

vemos a la exposición artística que decidamos hacer junto a quien nos haya y hayamos escogido. Atender que siempre podemos aprender la teoría del arte y, sí, podemos estudiar textos de amor sano y equilibrado.

Un amor libre

Ahora supongo amable lector usted podría estar preguntándose si esta mirada del amor se aplica a toda relación afectiva, para esta respuesta no cito a Fromm, pero sigo su propuesta para juntarla a mi experiencia como psicóloga y responder: sí.

Todo amor debe ser libre, mutuo, profundo, expresivo, único en su forma y medida porque depende de quien ha decidido amar, un padre o una madre, decide amar, un hermano que ha decidido tener una buena relación con su hermana debe decidir amarle y así, cada uno de nosotros irá decidiendo cómo amar y hasta dónde amar, así, consiente, ese amor será valioso, ayudará a crecer, y no solo será obligatorio por consanguíneo en el caso de las familias. Si un padre o madre decide

querer a su hijo buscará la manera de quererlo como ella o él lo necesite y no solo como el padre o la madre sabe, aplica para pareja, porque como el amor es un arte no todos gustamos de la misma forma de amar, de expresar, de sentir y de apreciar ese arte en sí mismo.

En el párrafo anterior está la urgencia de entender el amor como un acto consciente y voluntario, de decisión y crecimiento y de muchísima comunicación para sostenerse. Para expresarlo Chapman propuso “Los lenguajes del amor”, de los cuales uno es dar regalos, en navidad este se pone de moda, pero ojo, dar regalos atinados, amorosos, pensados, también es un gran trabajo, así que para esta Navidad no deje amable lector que le gane lo económico dando “grandes regalos” sorpréndase usted mismo dando regalos que observó, que escuchó a su ser amado desear más que necesitas, así podrá expresarle su amor no por tamaño, si no, por atención al detalle y esto garantizará darle alegría a quien decidió escoger para practicar este arte de amar. [v1](#)



Asistencia médica



Vida



Vehículos



Hogar



Viajes



NUESTRA EXPERIENCIA GARANTIZA EL BIENESTAR PARA TU FAMILIA

+20 años

consecutivos en TOP 10 brokers de seguros

+95%

tasa renovación de clientes

+60

ejecutivos especializados

Vamos juntos más allá, conoce más en www.zhmseguros.com

30 AÑOS



La vida no es un juego o algo desechable, por lo que debemos respetarla y protegerla.



La eutanasia Y LA PIEDAD

Algunas veces el dolor y el sufrimiento de una persona le hacen pensar en soluciones como atentar contra su propia vida, o actuar en contra del hijo que lleva en sus entrañas, o de sus seres queridos que sufren. El suicidio, la eutanasia o el aborto muchas veces responden a un grito ahogado de auxilio, que lastimosamente, en lugar de generar en la sociedad la voluntad decidida extender la mano, se proponen alternativas que conducen a la muerte de un ser humano.

Así, la muerte pasa de ser la última, a ser la primera opción. De hecho, los movimientos a favor de la eutanasia, usualmente pretenden incluirla dentro del derecho a la vida o el reconocimiento de la dignidad de la persona, como si existiese un “derecho a morir” o un “derecho a morir con dignidad”.

Esta definición llama mucho la atención, cuando se pretende ligar los conceptos de justicia, libertad, autonomía y dignidad. De hecho, existen cientos de muertes injustas, como los que mueren a causa de la guerra, el terrorismo, la desnutrición o la pobreza, siendo víctimas de un sistema que favorece a los más poderosos.

Incluso, se intenta justificar -movidos por la sensibilización del dolor humano- los intereses económicos ocultos que están detrás de estas propuestas. Así,

por ejemplo, quedan escondidos los intereses de los Estados, de las empresas aseguradoras, y tantos otros que aprovechan por el ahorro de las prestaciones que están obligados a cumplir para asistir a los enfermos e invertir recursos en cuidados paliativos de los agonizantes.

En este sentido, cabe preguntarnos: ¿Qué es morir con dignidad? ¿En manos de quién dejamos la decisión? La historia nos ha enseñado el peligro de conferir al Estado o terceros la facultad de decidir sobre la vida o la muerte de una persona.

La evidencia de los países donde se ha despenalizado la eutanasia, es francamente alarmante. El rango de muertes sin el consentimiento del paciente oscila entre el 7%, en unos casos, y hasta 59% en otros. ¿Cómo podemos hablar de autonomía, libertad, autodeterminación en casos como éstos?

Pensemos en el caso actual de Indi Gregory, una bebé de 8 meses que sufre una enfermedad que la obliga a estar conectada a un soporte vital para sobrevivir. Por razones económicas, el equipo directivo del Hospital Queen Medical Center de Nottingham, en Inglaterra, decidió retirarle el soporte vital a esta niña, aun cuando sus padres se opusieron a esta decisión y el Hospital Bambino Gesù de Roma accedió a continuar con su tratamiento. ¿Cómo podemos si-

EXISTEN CIENTOS DE MUERTES INJUSTAS, COMO LOS QUE MUEREN A CAUSA DE LA GUERRA.

quiera pensar, que el morir es parte del derecho a la vida digna, cuando le están forzando a esta niña a renunciar justamente a su derecho a vivir?

Aun si la decisión recae en la propia persona, ¿de qué manera se distinguen la eutanasia del suicidio? Definitivamente, estamos abriendo el espacio -lamentablemente muy fino- para delimitar el alcance de la vida digna de todo ser humano. Haciendo equivalentes, sin más, las ayudas sociales, con el descarte.

Se deben distinguir las alternativas que existen principalmente para los enfermos incurables. Es innegable que a éstos les asiste el derecho a renunciar a terapias o tratamientos médicos invasivos que tengan por objeto exclusivamente prolongar su tiempo de vida, pero no ofrecen una cura ni alivio para su enfermedad. No obstante, con la eutanasia, únicamente les estamos ofreciendo un suicidio asistido.

Por ello, al hablar de la eutanasia, existen una serie de aspectos que deben ser analizados y discutidos luego de un profundo debate democrático, fundamentado en la ciencia, la moral y el respeto de la dignidad humana. De ninguna manera se puede permitir que se imponga autocráticamente la eutanasia, como se ha hecho con otros temas tan sensibles como el aborto, por la decisión de unos pocos. Necesitamos defender el Estado de Derecho, la seguridad jurídica y la democracia, y esto solo es posible comenzando por el reconocimiento y el respeto del derecho a la vida, consagrado en la Constitución del Ecuador.

NO SE PUEDE PERMITIR QUE SE IMPONGA AUTOCRÁTICAMENTE LA EUTANASIA.

Insisto que este tema no puede ser analizado a la ligera. Existen serias preocupaciones derivadas no sólo de la protección de la vida, sino de los posibles abusos del derecho, la exposición de los más vulnerables como los enfermos o discapacitados, de los que no tienen la capacidad de expresar su consentimiento, e incluso los derechos de los médicos y profesionales de la salud, quienes una vez más pueden ser forzados a ejecutar prácticas contrarias al juramento hipocrático que los comprometió a dirigir todos sus esfuerzos para salvar la vida humana.

La piedad, este sentimiento de profunda compasión por quien sufre o padece, nos obliga a dejar de ser meros expectantes y -alejándonos de la cultura del descarte- implementar mecanismos para mejorar las condiciones de vida de los enfermos incurables, los discapacitados o los agonizantes.

Promover un verdadero acompañamiento a los que sufren; aprovechar eficientemente de la ciencia y la técnica médica para disminuir el sufrimiento físico y psicológico de las personas; y, generar verdaderas ayudas económicas para que estas soluciones sean accesibles para todos.

La muerte no siempre conlleva paz, ni implica el fin de los problemas. La paz se consigue cuando tenemos la tranquilidad de haber agotado todos los esfuerzos para ayudar de la mejor manera a quien sufre, favoreciendo especialmente a aquellos más vulnerables.^{vii}

Tiempos de esperanza....

SERVICIOS LEGALES:

- Asesoría legal en todas las áreas
- Estudios e informes jurídicos
- Negociaciones y conciliaciones
- Litigios y arbitrajes
- Soporte procesal y alegatos
- Evaluación neutral de casos
- Protocolos familiares
- Transferencias de dominio
- Contratos y transacciones
- Testamentos y acuerdos matrimoniales
- Planificación tributaria y societaria
- Planificación patrimonial y sucesoria
- Escrituras públicas y declaraciones
- Gestiones legales y trámites



Cuenta con nosotros.



CASTELBLANCO & ASOCIADOS
A B O G A D O S

Evita el sobreendeudamiento EN ESTA NAVIDAD



No es un secreto que las épocas de navidad y fin de año son de gran consumo. Los gastos imprevistos pueden salir del presupuesto mensual y causar un desajuste que terminará en endeudamiento. Es necesario llevar un control que además permita la planificación del siguiente año.

Por eso, aquí detallamos recomendaciones administrar correctamente tus ingresos en estas fiestas:

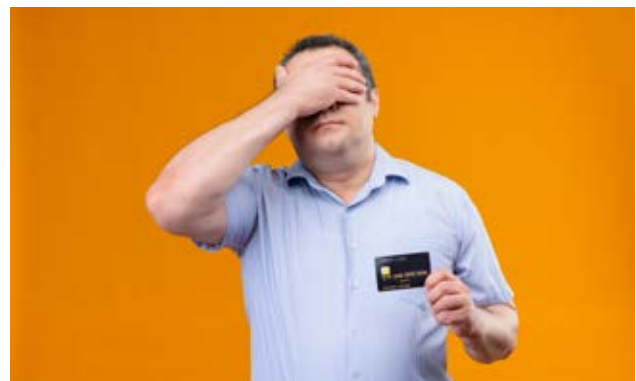
- Realiza una lista de lo necesario.
- Evita usar la tarjeta de crédito.
- Busca opciones y compara precios.
- Cuida tu décimo tercer sueldo.

Es importante investigar antes de comprar, es decir, hacer un examen de precios entre diversos comercios puede ayudar a aprovechar promociones y ofertas para ciertos productos. Este sencillo ejercicio permite detectar establecimientos con el

mismo producto que buscas, y de otros competidores, a un precio más bajo. Esto también ocurre con las tiendas online.

**ES IMPORTANTE
INVESTIGAR ANTES DE
COMPRAR.**

Después de realizar una comparación, es importante ser un comprador inteligente y no esperar hasta el último momento para las adquisiciones. De este modo, se evita las posibles subidas de precio que se producen en ciertos productos de tempo-



rada. El costo también es más elevado en aquellos momentos en los que la demanda de los mismos es mayor. Otro factor a tener en cuenta es el efecto de situaciones económicas como la inflación, la subida de precios encarece la lista de la compra.

Cuidado con los gastos hormiga

Es importante evitar los gastos hormiga. Estos son gastos de pequeñas sumas de dinero que al final de mes sumarán y podría crear un desbalance en las finanzas.

Por otro lado, es importante cuidar el historial crediticio. Durante estas fechas, es importante no descuidar los pagos que debe realizar para que el historial crediticio pueda estar a salvo. Pagar siempre de manera puntual y así acceder a mejores oportunidades en el sistema financiero, tasas de interés más bajas en créditos hipotecarios entre otros beneficios. [v](#)



Líderes en exportación de camarón con las más altas certificaciones internacionales, garantizando un proceso sostenible y de excelencia.



JUAN JOSÉ YÚNEZ PRESENTÓ PLAN DE SOSTENIBILIDAD EN SAMBORONDÓN



El cantón será el primero de Ecuador en tomar las medidas necesarias para dejar de emitir CO₂ a la atmósfera. **“El compromiso con la sostenibilidad es un nuestro pilar”**, dijo el alcalde Juan José Yúnez, en la presentación de la iniciativa **“Samborondón 2030, hacia un futuro sostenible”**.



La Alcaldía, con su programa **Siembra Samborondón** ha plantado más de **15.000 árboles** solo en 4 años.

‘Samborondón 2030, hacia un futuro sostenible’ y es el nombre de la iniciativa del Municipio que engloba una serie de acciones y proyectos encaminados a reducir la huella de carbono y mitigar los efectos del cambio climático en el cantón.

Samborondón será el primer GAD Municipal de Ecuador en tomar las medidas necesarias para dejar de emitir CO₂ a la atmósfera.

“Hacer de Samborondón una ciudad sostenible y de referencia internacional es el objetivo que la Alcaldía se ha trazado”, aseguró el alcalde Juan José Yúnez al presentar el plan.

Parte de la iniciativa es el Plan de Sostenibilidad de Samborondón,

elaborado con asesoría de Sambito y el Centro de Economía Circular. Esta guía delimita el camino a seguir para cuidar el ambiente para las futuras generaciones, e incluye acciones concretas en áreas como ordenamiento territorial, vivienda sostenible, forestación, movilidad sostenible e inteligente, seguridad, empleo e innovación.

El plan ‘Samborondón 2030’ abarca obras y servicios municipales encaminados a la preservación del medio ambiente.

Para finales de 2023 se prevé la inauguración de la primera fase del Parque Bicentenario y el inicio de la recuperación del ecosistema del Parque Histórico.

Además, se levanta una planta potabilizadora de agua en la parroquia La Puntilla. Y se han repotenciado las plantas de agua en la cabecera cantonal de Samborondón, Tarifa y Boca de Caña. Así, el cantón alcanzará el 75% de conexiones domiciliarias en la zona rural a la red de agua de la ciudad. Con la mejora de servicios de saneamiento de agua se busca disminuir el riesgo de inundaciones.

El Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente ha seleccionado ocho ciudades para participar en proyectos piloto innovadores para restaurar sus ecosistemas urbanos. Samborondón es la única del Ecuador.

Este Municipio ha trazado un plan de

sostenibilidad, en concordancia con los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de Naciones Unidas. Estos reconocen que la acción en un área afectará los resultados en otras, y que el desarrollo debe equilibrar la sostenibilidad social, económica y ambiental.

“Una de las prioridades de Samborondón es su plan de sostenibilidad y esto comprende: agua potable, saneamiento, recolección de desechos, trabajar con las comunidades, mejorar estilos de vida, tener programas de reciclaje y ser una ciudad comprometida con el medio ambiente”, sostuvo el Alcalde de Samborondón Juan José Yúnez.



ALCALDÍA DE SAMBORONDÓN PRESENTÓ PLAN DE SEGURIDAD

El municipio de Samborondón, liderado por el alcalde Juan José Yúnez, presentó el lunes 27 de noviembre de 2023 el plan de seguridad para las festividades de navidad y fin de año.

El plan 'Navidad más segura' planifica, coordina y articula las acciones durante el mes de diciembre de este año; con acciones articuladas de la Alcaldía de Samborondón, Policía Nacional, Autoridad de Tránsito y Vigilancia de Samborondón (ATV), Cuerpo de Bomberos de Samborondón y Comisión de Tránsito del Ecuador (CTE).

Esto con la finalidad que los habitantes de Samborondón disfruten con tranquilidad de las novenas, misas, reuniones y de las compras típicas de la temporada.

En este plan de seguridad también participan las empresas privadas que brindan seguridad a centros comerciales y urbanizaciones de Samborondón. Además, se busca motivar a los ciudadanos para

juntos tener festividades seguras.

El plan tiene como novedad la implementación de una unidad de aerovigilancia de la ATV con dos drones de tipo militar que harán sobrevuelos en las zonas comerciales de la parroquia La Puntilla y cabecera cantonal.

Para brindar más apoyo a los miembros de las fuerzas de seguridad, se instalarán 42 nuevos dispositivos de vigilancia, con cámaras en varios puntos del cantón. De manera adicional se pondrán en funcionamiento tres tótems (bocinas incorporadas) en el corredor comercial de Entre Ríos y se hará la entrega de un nuevo UPC en Ciudad Celeste. Toda esta fase de implementación tiene un costo que asciende a medio millón de dólares.

JUNTOS HACEMOS UNA
Navidad
MÁS
SEGURA



**“POR LA TRANQUILIDAD
DE TODOS,
TRABAJAMOS TODOS”**



AUMENTO DE PATRULLAJE Y CONTROLES

La Policía Nacional se comprometió a realizar una mayor cantidad de patrullaje motorizado y bicicleta, colocando agentes fijos en lugares con afluencia masiva de personas, y activando a grupos de inteligencia e investigación para reducir y prevenir los delitos.

De manera adicional, se activará a las unidades de Policía Judicial, Antinarcóticos, GIR y GOE para controlar lugares clandestinos, recuperar espacios públicos y supervisar la venta de pirotecnia.

La Comisión de Tránsito del Ecuador mantendrá un control permanente en la Avenida Samborondón y otros puntos donde hará operativos para detectar conductores ebrios. Aparte, colocará agentes fijos en puntos críticos y lanzará una campaña de

concientización vial, coordinado y complementado con el personal y los vehículos de la ATV.

Los bomberos habilitarán ambulancias y harán campañas de concientización de peligros de uso de samovares en eventos, así como de los riesgos de la pirotecnia y pólvora.

Por su parte, la Policía Municipal tendrá 78 miembros activos permanentemente, los que utilizarán siete patrullas nuevas.

Gracias al trabajo articulado, liderado por la Alcaldía, la Policía Nacional reporta que en el 2023 los robos a entidades financieras cayeron un 17 por ciento, mientras que la sustracción de bienes, accesorios y partes de vehículos bajó en un 5 por ciento.

Tomar cualquier medicamento sin antes te lo haya sugerido un doctor puede causarte serios problemas médicos.

AUTOMEDICACIÓN y los problemas que ocasiona a **LA SALUD**

La Semana Mundial de Concientización sobre el Uso de Antibióticos, que se celebró del 18 al 24 de noviembre a nivel global, representa una iniciativa crucial para abordar la creciente preocupación en torno a la automedicación y la posible resistencia a los antibióticos, un problema que afecta a millones de personas a nivel mundial.

La resistencia a los antibióticos, identificada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una de las principales amenazas para la salud pública, se manifiesta en pacientes que requieren dosis más elevadas y enfrentan períodos de recuperación prolongados. Este fenómeno se evidencia en los resultados de cultivos que revelan la ineficacia de diversos antibióticos.

Según la doctora Gabriela Guevara, médico internista del Hospital de los Valles, los antibióticos son esenciales para prevenir y tratar infecciones bacterianas, siendo los medicamentos más potentes en el ámbito de la atención a la salud. Sin embargo, la doctora advierte sobre el crecimiento del problema derivado del uso indiscriminado de estos fármacos, que ha dificultado los tratamientos y ha contribuido al desarrollo de bacterias resistentes, amenazando así décadas de progresos médicos.





Guevara subraya que el uso indebido de antibióticos puede resultar en la aparición de bacterias resistentes y la alteración de la microbiota normal, debilitando el sistema inmunológico y propiciando el desarrollo de alergias

y desórdenes metabólicos. Entre las bacterias y afecciones comúnmente asociadas se encuentran:

- Clostridium difficile, causante de infecciones intestinales
- Candidiasis, una infección por hongos
- Reacciones alérgicas como: urticaria, angioedema y anafilaxia

EL USO INDEBIDO DE ANTIBIÓTICOS PUEDE RESULTAR EN LA APARICIÓN DE BACTERIAS RESISTENTES.

La automedicación puede afectarte gravemente

“La sobreutilización de antibióticos constituye un persistente problema de salud pública y social que va en aumento. En la actualidad, la adquisición de antibióticos sin receta resulta sorprendentemente sencilla. Por ello es urgente que las personas concienticen acerca de los riesgos sustanciales para la salud asociados con el consumo irresponsable de este tipo de medicamentos”, acota la especialista.

También destaca la imperiosa importancia de adoptar un enfoque responsable respecto al uso de antibióticos, alentando a seguir estrictamente las indicaciones médicas, evitar la automedicación y abstenerse de presionar a los profesionales para obtener antibióticos innecesarios. Advierte sobre los efectos secundarios, tanto a corto como a largo plazo, que pueden tener repercusiones irreversibles para la salud. ^{VI}

Beneficios de la dieta antiinflamatoria para la salud.

La inflamación es un proceso natural que ayuda al cuerpo a sanarse y defenderse de algunos daños y afecciones, es decir se pone en marcha este mecanismo para atacar al agente invasor como virus, bacterias, parásitos causantes de enfermedades y luego moviliza los compuestos necesarios para la reconstrucción. Esta inflamación aguda es necesaria y no es el enemigo si ocurre en condiciones normales para eliminar la amenaza. Por otro lado, existe la inflamación crónica la cual, si es un enemigo para nuestra salud debido a que puede detonar enfermedades crónicas como cáncer, diabetes, enfermedades cardiovasculares, obesidad y sobrepeso, depresión, artritis, entre otras y nuestra alimentación juega un papel muy importante como causante de inflamación crónica de bajo grado.

¿Qué es una dieta antiinflamatoria?

La alimentación antiinflamatoria contribuye a disminuir la inflamación y se basa en el consumo de alimen-

tos que la combaten para lo cual es necesario evitar aquellos que la causan. Los alimentos antiinflamatorios son los vegetales, frutas, grasas saludables, probióticos, proteína magra, cereales integrales, frutos secos, semillas, hierbas y especias. En este tipo de alimentación predomina el consumo de fuentes vegetales de alimentos y minimiza el consumo de carnes, azúcar, endulzantes artificiales, colorantes, aditivos, alimentos envasados y procesados como embutidos, harinas refinadas, postres, bebidas endulzadas, alimentos fritos, alcohol y alimentos con lácteos y gluten cuando hay intolerancia.

EN ESTE TIPO
DE ALIMENTACIÓN
PREDOMINA EL CONSUMO
DE FUENTES VEGETALES.

Beneficios para la salud

Los seres humanos estamos diseñados para reconocer y metabolizar alimentos naturales y reales por lo que cuando incluimos en nuestra dieta alimentos procesados con ingredientes artificiales, grasas saturadas, altos en sal y azúcar de manera frecuente y en



gran cantidad podemos estar causando inflamación crónica silenciosa porque lastimosamente hoy en día estamos muy al alcance de estos productos en los supermercados y son opciones rápidas para consumir, además que los elaboran de tal manera para que el consumidor le gusten y consuma más.

Es importante ser conscientes de cuanto puede afectar a nuestra salud la inflamación, por lo tanto, escoger una dieta antiinflamatoria beneficia a todos para prevenir enfermedades crónicas y como parte de un tratamiento de las mismas, pero habrá ciertos casos en los que sea preferible no recomendarla como por ejemplo en pacientes que presenten gastroparesia debido a que no pueden comer mucha fibra. Hay una diferencia muy relevante entre una alimentación natural y la alimentación procesada es que en la primera consumimos alimentos ricos en nutrientes y van a satisfacer nuestras necesidades nutricionales y en la otra consumimos alimentos que son altos en calorías y aportan poco valor nutricional.



En conclusión

Lo principal es que nuestra dieta antiinflamatoria nos ayude a disminuir los niveles de inflamación para mantener la salud que deseamos en cuanto a un peso saludable, sistema inmune fuerte, salud intestinal, mejoras en el sueño y salud mental. El estrés que hoy vivimos es cada vez mayor y a cualquier edad por lo que el consumo de este tipo de dieta nos puede ayudar a reducir los efectos del mismo en nuestro organismo. Para que sea una dieta antiinflamatoria debe incluir en un 80% alimentos naturales enteros y un 20% como máximo de alimentos procesados. **vi**

NAVIDAD

Juntos ayudamos más

Por la compra de tus canastas navideñas y/o pavos, un porcentaje de tu dinero será donado como apoyo para la construcción del **PRIMER HOSPITAL ONCO-PEDIÁTRICO DEL ECUADOR.**

HOPE SOLCA | **Delportal SUPERMERCADOS**

*Aplican términos y condiciones. Conoce más de la campaña en www.delportal.com.ec/terminosycondiciones.

COMPRAN EN
APP DELPORTAL
DISPONIBLE EN Google Play | Descárgalo en el App Store



- C.C. La Piazza (Samborondón) • La Moderna Town Center (Vía a Samborondón, km. 2,5)
- Bosques de La Costa (Vía a la Costa, km. 9,8) • Av. Fco de Orellana (Kennedy Norte)
- La Joya • Villa Club • Gómez Rendón



Arquitecto Carlos Castro Molestina
IG: carloscastromolestina



Se acercaba la posada
y María estaba preocupada
el vestido tenía que comprar
para poder participar.

Victoria todo lo poseía
y aunque mentira parecía
esto a María entristecía
dinero ella no tenía.

Ahora que haría
para lograr lo que quería
María se preguntaba
mientras Victoria se burlaba.

A vender limonada
luego de la jornada
María esto decía
mientras Victoria se reía.

La venta fracasaba
a María esto preocupaba
y aunque Victoria no ayudaba
a las demás les importaba.

Tortas y helados mantecados
a vender bien congelados
a todos gustaban
seguro los compraban.

Muchos compraron
y las niñas se alegraron
el dinero aún faltaba
para la prenda anhelada.

María sollozaba
y su mamá se angustiaba
el tiempo pasaba
y la Navidad se acercaba.

Victoria presumía su disfraz
y con una mirada fugaz
María la caída advertía
que al vestido estropearía.

El acto fue inmediato
y al poco rato
aquel hermoso vestido
quedaba todo raído.

Ahora Victoria lloraba
mientras María la consolaba
su mamá lo arreglaría
y una maravilla quedaría.

El vestido quedaba reparado
como si un ángel hubiese pasado
María entregaba el vestido
y perdonaba lo ocurrido.

Malas acciones pasadas
por su mente no eran recordadas
la Navidad se acercaba
y era lo que importaba.

Un hermoso traje empacado
en una caja era regalado
Victoria había reflexionado
por lo mal que había actuado.

Un traje de Navidad
como un gesto de sinceridad
a una amiga encontrada
para que quede encantada.

María el traje se probó
y el corazón de todos robó
en un hermoso cisne se convirtió
gracias al regalo que recibió.

La Navidad llegó
y la posada comenzó
comieron chocolates y turrone
y bailaron con trombones.

Lucieron sus trajes de fantasía
y como si fuese una profecía
sucedió en Navidad
una nueva amistad.

Cuento:

Mágica amistad en Navidad

El pasado queda atrás, el presente se vive un día a la vez y el futuro dependerá de lo que te plantees cumplir.



ES TIEMPO DE *nuevos comienzos*

En fin, de año se presentan distintas emociones, algunas personas celebran con un gran entusiasmo, algunas otras entran en estados de nostalgia.

Aunque exista una presión cultural acerca de las expectativas de Navidad y año nuevo, es importante que cada persona respete sus emociones y no se sienta presionado por los demás.

Por otra parte, al finalizar un año también llega a la mente la evaluación de lo que se hizo o se dejó de hacer, de si se cumplieron o no, los objetivos propuestos, y puede llegar una sensación de frustración mezclada con ganas de iniciar el próximo año con aquellas cosas que quedaron pendientes. Quedarnos atados a la sensación de frustración, realmente no ayuda mucho, en lugar

de esto podemos aprovechar el inicio de esta nueva etapa para cerrar ciclos y darles la bienvenida a nuevas oportunidades, a nuevas vivencias y a nuevas memorias.

Generalmente los objetivos no se cumplen debido a la alta motivación del inicio de nuevo año, solemos emocionarnos y nos planteamos muchas cosas a la vez lo que conlleva un abandono de las metas en el corto plazo. Así que ten en cuenta, que los objetivos no sean más de dos, tener claro lo que deseas, enfocarte muy bien en que exista una manera de medirlo y por supuesto que este objetivo sea algo muy relevante para ti no para las personas que tal vez sienten que es lo que te serviría o anhelan para ti. Solo viniendo de ti se podrá desarrollar, de lo contrario será

un desgaste y el compromiso poco a poco se desvanecerá.

Ojos bien puestos en la meta

En el camino a alcanzar un logro pueden presentarse altos y bajos, es decir, tal vez no será sencillo y en ocasiones quieras dejar atrás lo que ya iniciaste, justo en ese momento recuerda el para qué de ese logro, ¿cuáles son los beneficios que obtendrás? ¿de qué manera impactará positivamente tu vida y tal vez la vida de quienes amas? Traer a la mente eso te ayudará a recargarte y continuar con tu camino.

Es así como surgimos los seres humanos, dando pasos distintos con nuevas estrategias sin comparar nuestro proceso porque cada persona es única y las situaciones, los avances, los obstáculos vividos no pueden ser idénticos a los de otra persona.

El único proceso que debes evaluar es el tuyo, el punto de referencia es tu historia de vida y los cambios positivos que has incorporado. Así que no se trata de una competencia ni de saturarte a hacer demasiados cambios, un paso a la vez, un objetivo a la vez y poco a poco se irán sumando más y más, es así como se va construyendo una historia de vida con matices y capítulos distintos. Una historia única al igual que tu identidad y tu esencia.

La vida nos da la oportunidad de hacer cambios en el momento que sea, no hay requisitos previos, sólo se requiere de tu disponibilidad para iniciar este apasionante viaje de evolución. Cierra ciclos y dale paso a nuevos comienzos. **v**

En Navidad y fin de año no todo es felicidad para un gran número de personas. Conoce el por qué y cómo lidiar con ello.



El efecto de estas fechas *en nuestro estado de ánimo*

¿Algunas veces sentiste que en este mes de diciembre, estabas más sensible, nostálgico o triste? ¿O escuchaste a alguien sentirse de esta forma? Para algunas personas iniciar el mes de diciembre puede generar sentimientos complejos de gestionar e inclusive se puede hablar de que existe una mayor tendencia a la depresión, por lo que este tema ha sido objeto de

LOS DÍAS FRÍOS Y CORTOS, AL OBLIGARNOS A ESTAR ENCERRADOS SIN CONTACTO SOLAR, DISMINUYEN NUESTRA SEROTONINA.

estudio, inclusive en algunos países donde adicional de las festividades es época de invierno, se le ha dado el nombre de Trastorno Afectivo Estacional.

¿Pero qué pasa en invierno? Durante esta época, los días son más cortos y fríos, lo que hace que muchas personas permanezcan encerradas, tanto en casa como en el trabajo, lo que reduce nuestro contacto con el

sol, esto afecta la producción de serotonina y melatonina, las hormonas encargadas de regular el sueño y el estado de ánimo.

En países como el nuestro, sin cambios estacionales, también podemos observar que las personas se sienten tristes, nostálgicos, ansiosos, dificultad para conciliar el sueño, apatía por las actividades que se generan en estas fechas, como reuniones familiares o sociales u otras situaciones que

pueden generarnos emociones difíciles de gestionar, tales como:

- La ausencia de seres queridos por fallecimiento o por lejanía.
- Compromisos excesivos, gastos adicionales y no tener el presupuesto.
- Temporada de hacer balance para valorar los logros y aquellos que por diferentes razones no se consiguieron.
- Activación de conflictos familiares complejos, no resueltos
- Proyección del futuro incierto, que puede generar ansiedad o miedo a la incertidumbre.
- La sensación de soledad también puede hacerse presente, al terminar el año sin una pareja, puede generar incomodidad al asistir a reuniones.

Los rasgos de personalidad que nos definen son también una gran influencia de cómo vamos a reaccionar ante los estímulos externos, que en estas fechas se agudizan con publicidades llenos de nostalgia para tocar las fibras más sensibles, influyen también nuestras creencias o la importancia de realizar las tradiciones típicas de estas festividades, en donde se enfocan en el compartir con los círculos familiares, sociales y laborales.

Recomendaciones para mejorar tu estado de ánimo

Si hasta el momento de leer estos párrafos, sientes que esto sue-



le pasarte en este mes, algunas de estas recomendaciones puede ser de gran ayuda:

- Evitar compararnos con los demás, ya que cada persona es diferente, así como su forma de sentir o vivir estas fiestas, cada cual lo hace desde su propia experiencia.
- Expresar aquellas emociones que te generan tristeza, nostalgia, etc., con tu persona de confianza.
- Evitar generar expectativas que sean poco realistas, tenemos que adaptarnos a nuestra realidad, sin sentirnos en la obligación de cumplir los estereotipos propios de esta época del año.
- Visitar a un profesional para que pueda ayudar a darle sentido a todo lo que estas sintiendo y puedas obtener las herramientas necesarias.
- Vigilar los excesos en bebidas y comidas, es importante tomar mucha agua y no saltarse ninguna comida.
- Realizar actividades que te ayu-

den a sentirte mejor y rodéate de tus personas vitamina.

- Aprovechar estas fechas y realizar actividades de caridad o donación, esto hará que tu estado de ánimo se mantenga estable.
- Mantener tus rutinas habituales como la actividad física, buena alimentación, journaling, meditación, esto ayudará a equilibrar el estrés de las fiestas.
- Sentir la obligación de participar de toda actividad generada en estas fechas, a pesar de sentirte incómoda o no sentirte bien.

Recordemos que estos estados de ánimo son transitorios, ya que cuando se terminen los tiempos de festividad es probable que regresemos a sentirnos mejor y enfocados en establecer nuestras metas para el año que inicia; si al contrario sientes que los síntomas se mantienen y se intensifican, es importante buscar el soporte profesional que nos permita conocer y gestionar adecuadamente aquellas emociones. **VI**

EN ESTAS FECHAS SE AGUDIZAN CON PUBLICIDADES LLENOS DE NOSTALGIA PARA TOCAR LAS FIBRAS MÁS SENSIBLES.

LAS FRAGANCIAS QUE TE REGALA LA NAVIDAD

- ★ Fragancia premium
- ★ Actúa rápidamente
- ★ Sensación de frescura



**TU HOGAR EN
ARMONÍA**





Poner primero a las personas

es lo que hemos hecho en nuestros primeros **100 años**

- Somos el **mejor lugar** para trabajar en Ecuador y el quinto en Latinoamérica.
- Promovemos la **igualdad de género** e independencia económica en las mujeres.
- Estamos en el corazón de cada barrio, impulsando la **inclusión financiera**.

Trabajamos por un futuro más sostenible, porque **lo que realmente importa no es el tiempo, sino lo que haces con él.**

