

Vive!

orientación



**Diego Bernardini:
El cuidado comienza
con el autocuidado
de cada uno**



Finanzas **compartidas** sin conflictos

Sigue estos consejos para ahorrar y planificar juntos.

Con la familia:

Involucra a todos los miembros al hacer el presupuesto, para que estén al tanto de los ingresos, gastos, deudas y metas financieras familiares.

Con la pareja:

Es importante conocer la situación financiera de ambos y decidir cómo manejar ingresos y gastos para alcanzar metas compartidas.

Con los amigos:

Pídeles recomendaciones sobre herramientas de ahorro, inversión o productos financieros, sus opiniones son de confianza.

¡Mejorar tu economía es posible!

Invierte tus utilidades para generar mayor ganancia.

Aprende más de planificación financiera uniéndote a la comunidad Aula BB.

Regístrate y descarga GRATIS nuestro e-book aquí.



No. 244 **Contenido**

Vive!



8

EN PAREJA

Descubre la verdad sobre la planificación familiar natural (PFN)



ORIENTACIÓN

La importancia de educar en la gestión de las emociones

10



SER PADRES

Educar a los niños para que no digan malas palabras

6



NUTRICIÓN

Rendimiento escolar: nutrientes que la leche ofrece

20



12

UN RATO CON

El cuidado comienza con el autocuidado de cada uno

5 DE TODO UN POCO

16 YO OPINO

Educación más allá de un logro profesional

18 SALUD

Ayuda a que tus hijos regresen fuertes a clases

22 EVENTOS

Las adversidades...

A lo largo de la historia el territorio donde hoy se asienta el Ecuador y sus habitantes han experimentado una serie de adversidades. Desde la invasión incaica, la conquista española, las batallas por la independencia pasando por los terremotos de Ambato, Riobamba y Manabí, recientemente, múltiples desastres naturales como el de la Josefina o el Fenómeno El Niño de 1982 o las guerras del 41 y del Cenepa.

En todos estos eventos los ecuatorianos hemos demostrado tener la fortaleza de sobreponernos y arrimar el hombro para ayudar a los más necesitados víctimas de las adversidades. Pero somos incapaces de unirnos para sacar a flote de la actual crisis política, económica y moral que vivimos.

¿Qué nos hace falta para generar esa empatía política administrativa?

¿Porqué no hemos sido capaces de construir una institucionalidad estatal?

Y puedo seguir con muchos más cuestionamientos, pero ¿no será momento de que todos empecemos a remar en el mismo sentido?, pese a no haber elegido o tener alguna afinidad con el gobernante de turno.

Acojamos los resultados de la última consulta y empecemos a construir un mejor país par todos. Hoy es el momento del Ecuador, no de egos personales, ni rivalidades políticas. Somos un gran país, solo falta que nos terminemos de convencer de eso.

Empaticemos, unámonos y construyamos un mejor país.

**“Debemos recordar, que Dios nunca nos pone frente a las dificultades sin darnos también la ayuda necesaria para afrontarlas”
Papa Francisco.**


Arcadio Arosemena
aarsemena@revistavive.com

Director

Arcadio Arosemena Robles

Editor

Ángel Ayala

Colaboradores

Mar Dorrio

Anne Julieth Ramírez

Carol Obando

Alexandra Landázuri

Paulina Gaibor Espinosa

Paúl Pástor

Ana Altamirano

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

Grafipren

Lanzan campaña mundial de oración: 1 millón de rosas para la Virgen María en mayo

La asociación Hozana lanzó la campaña mundial de oración “1 millón de rosas para María”, con la que animan a todos los fieles a rezar 1 millón de decenas del Rosario durante mayo, el mes de la Virgen por excelencia.

Lo que propone Hozana es que cada participante se comprometa a rezar, al menos una decena del Rosario cada día de mayo, usando la aplicación Rosario, “inspirada en el concepto de Rosario viviente ideado por la Beata Paulina Jaricot, y que consiste básicamente en reunirse en grupos y ‘dividirse’ el rezo del Rosario por decenas”.



De ese modo, cada grupo de oración tendrá cinco personas y, si cada uno reza una decena, el grupo “habrá rezado un Rosario completo al final del día”.

Tras señalar que la aplicación puede descargarse gratis, Hozana precisa que ya son más de 22.3000 los participantes ahora. La aplicación no sólo está en español, también en francés, inglés y portugués.

Hozana precisa que la asociación hará una ofrenda floral, con rosas, en la Basílica de la Virgen de Guadalupe en Ciudad de México, que representarán las oraciones de las personas de los cinco continentes.

■ **ACI PRENSA.**

Iglesias de Guayaquil fomentan la educación como método de paz

Teniendo como eje central la educación para contribuir a la paz del Ecuador; las parroquias Nuestra Señora de Czestochowa, Santa Rosa de Lima y varias filiales de la Arquidiócesis de Guayaquil llevan a cabo campañas para la donación de útiles escolares y, entrega de becas escolares a niños y jóvenes de zonas suburbanas de Guayaquil.



La iglesia Santa Rosa de Lima inició la campaña “Mi beca para soñar”, que busca padrinos para dotar de becas estudiantiles completas a 50 niños de la Isla Trinitaria; brindándoles educación, alimentación, formación espiritual y ayuda escolar. Además, reciben víveres y útiles escolares durante todo el año. Los interesados en conocer sobre esta iniciativa pueden comunicarse al 0979440680 – 0990528511 o al correo reinadelapazbecas@gmail.com

“Seamos útiles siempre” es la campaña de la parroquia Nuestra Señora de Czestochowa que en 2023 entregó 500 mochilas y 50 canastas educativas a las iglesias Beato Álvaro del Portillo (Socio Vivienda), El Bautismo de Jesús (Monte Sinaí), San Vicente Ferrer (Guasmo Sur), María Inmaculada Eucarística (Bastión Popular) y Santa Clara de Asís (Daule). Cada mochila tiene un costo de \$25 o se pueden donar útiles escolares en la secretaría parroquial o comunicarse al (04) 3903656 – 0969760013

La salud es otro aspecto fundamental para el buen desempeño académico; por ello la Fundación Santa Isabel (Sauces VI) lleva a cabo durante el mes de abril la campaña “Regreso a clases”, que consiste en una consulta pediátrica, examen de sangre y coproparasitario a un precio de \$12. Mientras que REDIMA (Tulcán y Venezuela) la misma campaña médica tiene un valor de \$15 y está disponible hasta el 30 de abril.

Entre los útiles que se pueden donar están: cuadernos, bolígrafos, lápices (para escribir y de colores), temperas, marcadores, sacapuntas, compás, tijeras, goma en barra, carpetas plásticas, hojas de papel (2 líneas y cuadros), cartulinas y juegos geométricos.

■ **Arquidiócesis de Guayaquil**

Solo aquel que tiene un carácter fuerte es capaz de dominar las riendas de las pasiones y de elegir las palabras adecuadas.



Educar a los niños para que no digan malas palabras

Que los niños digan palabrotas siempre se ha considerado un síntoma de mala educación. Sin embargo, no todas las palabrotas tienen el mismo valor, ni se usan de la misma manera.

A menudo llamamos palabrotas a algunas que deberíamos llamar blasfemias. Al ser utilizadas habitualmente por tantas personas, la rutina y la generalización, nos olvidamos del significado de la blasfemia, confundiendo esta categoría con simples palabras malsonantes. Sin embargo, no son lo mismo, y hay que hacer hincapié en la diferencia. Esa es la línea roja que hemos de respetar: ante las blasfemias, tenemos que responder con un rotundo no.

La siguiente línea roja, que bajo ningún concepto debemos permitir que se traspase, es el uso de palabrotas contra padres, hermanos, profesores, compañeros, etc. Se trata de una falta de respeto contra esas personas. También debemos diferenciar cuándo las emplean: si

solo las utilizan en momentos puntuales de rabia, susto, indignación, o si, por el contrario, las usan en cada frase o como muletilla habitual.

Que las empleen en momentos puntuales no es un problema, y probablemente lo hagan porque así lo han visto hacer a sus mayores. Sin embargo, si las usan con frecuencia, debemos retarlos a que se esfuercen en no decirlas.

Ante la respuesta de “es que no lo puedo controlar”, sí, se pueden controlar las palabras: estas no se escapan solas. Tener carácter es saber controlarse. No tiene carácter quien salta a la primera. Solo aquel que tiene un carácter fuerte es capaz de dominar las riendas de las pasiones y de elegir las palabras adecuadas, no siendo esclavo de sus arranques.

Forjar el carácter de los hijos

El que tiene “mecha corta” y es incapaz de controlarse es un individuo de poco carácter o de carácter débil, ya

DIFERENCIAR SI LAS EMPLEAN: EN MOMENTOS DE RABIA, SUSTO, O SI, POR EL CONTRARIO, EN CADA FRASE.

sea hombre o niño. El carácter se puede y se debe educar, y el tema de las palabrotas es un buen indicador para evaluar la fortaleza de nuestros hijos.

Eduquémoslos para que desarrollen un carácter fuerte, capaz de controlarse, de modo que puedan enfrentar situaciones exigentes en el futuro, como responder ante un jefe, lidiar con situaciones estresantes o esperar en un hospital.

No podemos decir o hacer lo que queramos en todo momento y en cualquier lugar. Por lo tanto, debemos prepararlos desde la infancia, y un buen entrenamiento es no tolerar el uso de las palabrotas.

Cuando los niños son muy pequeños, podemos caer en la tentación de reírnos cuando dicen una palabrota con esos ojos adorables. Nos puede hacer gracia, pero es un grave error.

Los pequeños aprenden que esa frase llama la atención de los adultos y, aunque no sepan lo que significa, la repetirán para buscar su elogio, para encontrar su aceptación. Por tanto, cuando se dé esta situación, no debemos prestarles demasiada atención.

Y, por último, lo que siempre funciona, es proponerles que se imaginen cómo hablaría María Santísima, con qué delicadeza escogería las palabras para que no hirieran a nadie. Enseñarles que María de Nazaret debe ser su gran influencer, su gran referente en la vida. **VI**



líderes en frío

- Aire Acondicionado • Refrigeración
- Ventilación • Equipos y Repuestos

GUAYAQUIL QUITO MANTA



ASESORIA INSTALACIÓN



EQUIPOS CENTRALES TIPO PAQUETE DUCTO

de gran capacidad

DISPONIBLES EN STOCK:

CAPACIDADES

60.000 BTU	180.000 BTU
90.000 BTU	240.000 BTU
120.000 BTU	300.000 BTU

- CALIDAD
- ALTO RENDIMIENTO
- ALTA EFICIENCIA

ALMACEN NORTE GUAYAQUIL: Cdl. 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.: 0999605001 • Email: ppg@angloecuatoriana.com
ALMACEN SUR GUAYAQUIL: Chimborazo y Argentina (esq.) • Telfs.: 0992219240 - 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
ALMACEN QUITO: Av. América N34-193 y A. Moncayo • Telfs.: (02) 243 8135 - 245 0183 • Fax: 227 6351 • E-mail: quito@angloecuatoriana.com
ALMACEN MANTA: Av. 4 de Noviembre y Calle 118 (esq.) • Telf.: (05) 292 1097 Fax: 292 4614 • E-mail: manta@angloecuatoriana.com

www.angloecuatoriana.com

ACEPTAMOS TODAS LAS TARJETAS DE CRÉDITO



La PFN ayuda a las parejas a observar los signos de fertilidad de su cuerpo para saber cuándo tener relaciones sexuales.

DESCUBRE LA VERDAD SOBRE LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR NATURAL (PFN)

En el mundo actual, donde las opciones de anticonceptivos parecen estar en cada esquina, es crucial detenerse un momento. Es imprescindible, también, considerar las verdaderas implicaciones de nuestras decisiones de planificación familiar. ¿Qué tal si te dijera que existe un enfoque que no solo respeta tu cuerpo y tu salud, además, fortalezca la relación con tu pareja? Bienvenidos al mundo de la planificación familiar natural (PFN).

¿Qué es la planificación familiar natural (PFN)?

La planificación familiar natural, en adelante, PFN, es un enfoque res-

petuoso y saludable para la regulación de la fertilidad que se basa en el conocimiento del ciclo menstrual y la fertilidad de la mujer. En lugar de confiar en métodos artificiales como la píldora anticonceptiva o el DIU, la PFN utiliza métodos científicos para identificar los días fértiles y los no fértiles del ciclo menstrual de la mujer. Entonces, permite tomar decisiones informadas sobre tu salud y tu futuro reproductivo.

Beneficios de la planificación familiar natural

En relación a la salud femenina, la PFN respeta el ciclo natural del cuerpo de una mujer, sin introducir hormonas sintéticas u otros productos químicos que pueden tener

efectos secundarios negativos. Al permitir que tu cuerpo siga su curso natural, puedes experimentar una mejor salud menstrual y hormonal a largo plazo.

Vinculada con la salud de la pareja, la PFN fomenta la comunicación abierta y la colaboración entre tú y tu pareja. Al aprender juntos sobre el ciclo menstrual y la fertilidad, fortalecerán su relación y se apoyarán mutuamente en su viaje hacia una familia saludable y feliz.

A propósito de la efectividad, contrariamente a la creencia popular, la PFN es altamente efectiva cuando se practica correctamente. Los estudios científicos han demostrado que posee una eficacia del 95-99% para evitar el embarazo cuando se sigue correctamente.

SE BASA EN EL CONOCIMIENTO DEL CICLO MENSTRUAL Y LA FERTILIDAD DE LA MUJER.



En cuanto a la conexión con la naturaleza, al adoptar la PFN, te conectas con los ritmos naturales de tu cuerpo y del ciclo menstrual. Esta conexión te ayuda a sentirte más en sintonía con tu cuerpo y tu feminidad.

Ligada al respeto por la vida, la PFN respeta la vida desde su inicio, al no interferir con el proceso natural de la fertilidad. Esto significa que estás tomando decisiones que son coherentes con tus valores y creencias sobre la dignidad y el respeto por toda vida humana.

El amor real y la entrega total

La PFN no se trata solo de evitar o lograr el embarazo. Consiste en vivir un estilo de vida basado en el Amor real y la entrega total. Al adoptar este enfoque, estás diciendo sí a una vida de compromiso mutuo. Respetas el



cuerpo y la salud. Estableces, a su vez, una profunda conexión con tu pareja y con tu entorno.

Cerramos con una aclaración: hoy en día, también, existen muchas aplicaciones móviles donde la mujer realiza registros de su ciclo. Estas proponen una falsa predicción de la ovulación. Tengamos en cuenta que las aplicaciones no son un método de planificación familiar.

Las aplicaciones se basan en cálculos alejados de los biomarcadores de las mujeres.

Hay varios métodos de PFN, cada uno con sus particularidades de enseñanza. Todos respetan los ciclos del cuerpo y la no dependencia a dispositivos, cálculos, etc. Asegúrate bien de conocer su base científica y su metodología para tomar esta decisión tan importante. **VI**

Más kilómetros en tu vida



Innovación para tu vida



La importancia de educar en la gestión de las emociones

La forma en cómo procesamos nuestras emociones se irá formando en nuestro crecimiento.

Durante varias etapas de mi vida, la forma en la que expresaba mis emociones era nula, me costaba ponerle palabras, entonces usaba mi cuerpo, el cuál era el canal para expresarlas, aparecían como dolores de barriga o de cabeza, contracciones musculares, lo que estaba haciendo era usar un mecanismo llamado somatización, en algunas ocasiones se quedaba en mi mente dando vueltas como un bucle; en mi propio trabajo personal y terapéutico, obligatorio por mi profesión como psicóloga clínica, pude ir dándome cuenta como otras personas usaban el mismo mecanismo de defensa que usaba el de somatizar mis emociones.

En este camino de ir descubriendo como conectar con mis emociones, pude observar también como el día a día no permitía que esta conexión necesaria sea sencilla de realizar, sea por la urgencia en la que nos acostumbramos a cumplir las actividades

cotidianas, la necesidad de siempre estar ocupados para sentir que estamos siendo productivos y que culturalmente se suele educar desde géneros, como lo expresa Glennon Doyle en su libro Indomable: “enseñamos a los niños que para ser hombres hay que valorar la riqueza y el poder por encima de todo y reprimir cualquier emoción que no sean la competitividad y la rabia”.

Terapia Enfocada en las Emociones (EFT)

Desde la EFT (Terapia Enfocada en las Emociones), modelo terapéutico donde considera que las emociones proveen información importante y guían el comportamiento, además es indispensable que las personas puedan experimentar/contactar con ellas, para elaborarlas y transformarlas de manera saludable, para una correcta regulación de estas frente a las situaciones diarias.



La EFT, nos explica también que frente a una reacción nuestra respuesta emocional es inminente, es imposible no reaccionar emocionalmente frente a lo que vivimos, la forma en como procesamos nuestras emociones se irá formando en nuestro crecimiento, como nos fueron enseñando los círculos de aprendizaje cercanos y la interacción con nuestros vínculos.

Cuando somos pequeños son nuestros cuidadores, (papá, mamá o persona responsable), tienen el compromiso de enseñarnos estrategias/herramientas para reaccionar de la manera más adaptativa frente a una situación con alta/baja carga emocional, con el objetivo de poder volver a la calma, es importante agregar que todos sentimos en niveles diferentes, cada uno de nosotros tiene un umbral de sensaciones, en donde la ayuda de nuestros cuidadores nos

permite regularnos de forma saludable, como detalló en los siguientes ejemplos:

- Enseñar respiraciones profundas.
- Hacer consciencia de la emoción, ponerle nombre.
- Reconocerla en el cuerpo (en que parte de tu cuerpo la sientes).
- Ayudar con narrativas que permitan poner en palabra lo que están sintiendo.
- Relato de cuentos o lecturas sobre el tema.

Conectarse y avanzar

Ahora, lo que puede surgir durante este camino de enseñanza es que algunos adultos no sepan cómo hacerlo porque les cuesta poder conectarse con sus emociones, ya que ellos no tuvieron este

aprendizaje en alguno de sus ambientes de crianza, ¿Cómo ayudar a otros si para uno mismo puede ser un proceso difícil?, te detalló algunas formas en como puedes iniciar esta conexión en etapa adulta:

- Ser consciente de tus emociones, observándolas y sabiéndolas identificar, poniéndoles “nombre”.
- Cómo sentimos las emociones: ¿qué me dice mi cuerpo? (palpitaciones, dificultad para respirar), ¿qué me dice mi mente? (“esto es peligro para mí”), ¿cómo reacciono? (salgo corriendo, lloro, río, etc.).
- Identificar que nos ha llevado a sentirnos así: ¿ha sido un comentario que se nos ha quedado dando vueltas en la cabeza?, ¿ha sido un pensamiento?, ¿ha sido una

noticia?, ¿qué función tiene esa emoción que se ha producido a raíz de esa situación?, concóctete y busca porqué te sientes así.

- Solicitar soporte profesional es fundamental para aprender hacerlo en compañía.

Reconocer y gestionar nuestras emociones nos va a dar una educación completa, nos va a permitir comunicarnos mejor, adaptarnos a las diferentes situaciones de la vida con mayor confianza, mejorar la empatía porque aprendemos a reconocer nuestras emociones, lo que hace factible hacerlo con la de los demás, lo que beneficiará en nuestra interacción con los otros para crear vínculos saludables. **VI**

LOS PADRES DEBEN DE ENSEÑAR ESTRATEGIAS PARA REACCIONAR DE LA MANERA MÁS ADAPTATIVA FRENTE A CIERTAS SITUACIONES.

PASSINERVAL®

Te devuelve la paz



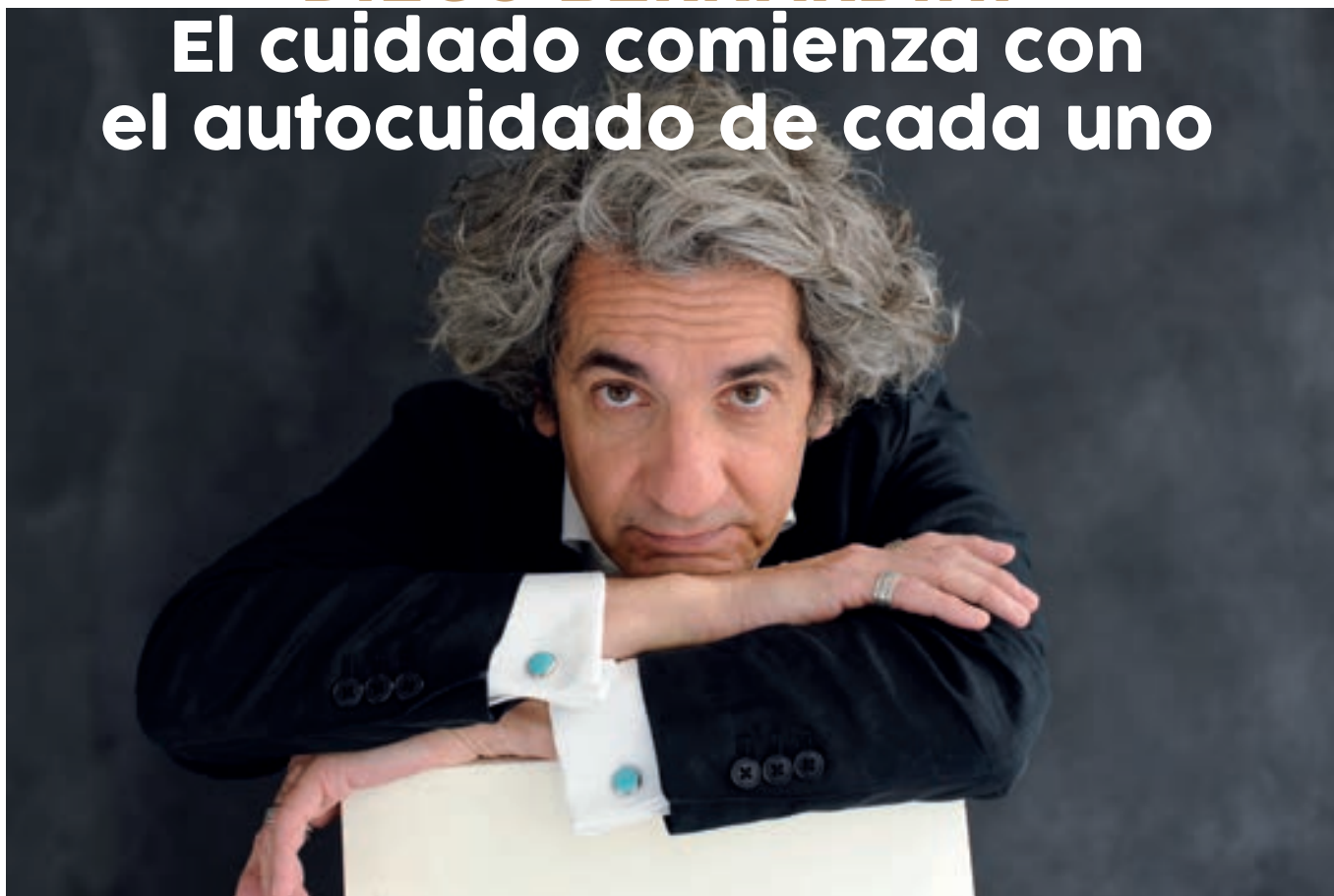
®



AHORA EN TABLETAS

DIEGO BERNARDINI

El cuidado comienza con el autocuidado de cada uno



Una de las voces más influyentes sobre la transformación social que está ocurriendo con la nueva longevidad visitará Guayaquil en mayo invitado por GuiArte y la Revista VIVE!, para ofrecer un ciclo de encuentros en el Centro de Convenciones de la UEES.

Según el último censo del 2023 realizado por el INEC, se confirma que estamos viviendo una transformación demográfica: nacen menos niños y crece la población 65+. En Ecuador el 9% de habitantes, un millón y medio de personas, son adultos mayores, ¿cuáles son los desafíos que tenemos como sociedad ahora que se esclarece con datos duros locales esta macrotendencia?

Uno de los desafíos es poder entender que las normas, las formas de comunicación, las formas de pensar la so-

ciudad para este siglo XXI no van a ser las mismas que las del Siglo XX. Vamos a tener más proporción de personas mayores, vamos a vivir más tiempo, vamos a tener menos hijos y esto supone la necesidad de hacer cambios. Cambios que no sean rígidos, que no sean estrictos, pero sí que sean flexibles, que den lugar a una adaptación a estas nuevas condiciones y en eso tiene que ver todo aquello vinculado con la nueva longevidad.

Debemos pensar la nueva longevidad en el sentido de nuevas formas de hacer política y nuevas políticas públicas, eso es lo primero. Necesitamos esa cultura, esa narrativa nueva. Nuevos liderazgos, nuevas formas de pensar los entornos, las dinámicas familiares, por supuesto la economía y la empleabilidad. Esas son las líneas que deberían orientar esta transformación, estos cambios que está sufriendo nuestra sociedad.



En el país tenemos cifras alarmantes en la calidad de vida de las personas mayores. 6 de cada 10 adultos mayores dependen económicamente de sus hijos o familiares. Solo 4 de cada 10 recibe ayuda del estado. 250.000 viven en situación de pobreza y pobreza extrema y en condiciones de abandono familiar. ¿Por dónde empezar para poder cumplir con lo firmado por Ecuador en la Convención Interamericana para la protección de los derechos de las personas mayores?

LA PROTECCIÓN DEL ESTADO TIENE QUE PASAR POR MEJORAR LAS CONDICIONES DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES.

Primero es entender que la Convención Interamericana es un instrumento de protección a las personas mayores. De protección ante no solo la sociedad, de protección en el sentido de ejercer rectoría de parte del estado. La protección del estado tiene que pasar por mejorar las condiciones de vida de esas personas mayores y también protegerlas ante la discriminación, el maltrato y el abuso del cual todavía siguen siendo hoy en día víctimas. Creo que

es un instrumento muy válido, muy completo donde ya hay jurisprudencia, pero pocas personas en proporción saben que existe. Debemos empezar no solo a utilizarlo sino también a diseminarlo, a informar las posibilidades que nos dan instrumentos legales como este.

¿Dónde está el asunto?, es que esto es protección, y la protección debe venir del estado, pero por sobre todas las cosas de la sociedad.

En la Comunidad Internacional de Aprendizaje de la que soy parte y que tu diriges con prolijidad, hablamos sobre los desafíos del cuidado en una Sociedad de Nueva Longevidad. En el Ecuador 1 de cada 4 adultos mayores presenta una o más limitaciones para realizar actividades de la vida diaria, 4 de 10 presenta limitaciones instrumentales que son las relacionadas con deterioro cognitivo. ¿Cómo nos cuidamos mejor?, ¿Cuál es el papel de la familia y la comunidad en el cuidado de los adultos mayores en Ecuador?

El cuidado es algo que se enseña, nadie nace sabiendo cuidar, eso es lo primero; lo segundo, es entender que no hay dos personas iguales, para el autocuidado y para cuidar a esas otras personas, lo primero que tenemos que hacer es enseñar ese autocuidado pensando que va a estar muy relacionado al bienestar, a la calidad de vida que vamos a tener cada uno de nosotros. Eso empieza en la familia, pero también en cada uno de nosotros.

La familia en este sentido es extremadamente importante porque es donde uno comienza a adquirir esos conocimientos hacia la vida. El tema de los cuidados respecto de las personas mayores forma parte de esa nueva cultura de solidaridad que tenemos que desarrollar. Una cultura donde haya una sociedad volcada hacia el cuidado, porque si estamos diciendo que va a haber más personas mayores y que va a haber menos hijos, la realidad es que probablemente aumente el número de personas que haya que cuidar, aunque ser mayor no significa ser receptor de cuidados. Esto requiere de un cambio sistémico, un cambio de todo punto de vista, desde todas estas dimensiones que mencioné, donde además yo agregaría algo que es muy importante que es la lente de género. Si bien decimos que hay una proporción cada vez mayor de personas mayores, dentro de las personas mayores hay una proporción claramente más importante, a medida

que aumenta la edad, de mujeres. Que además son las personas que suelen cuidar, 8 de cada 10 son las que cuidan, entonces no podemos no dejar de lado la necesidad de ese lente de género.

La OMS dice que debe existir al menos 1 geriatra por cada 5000 adultos mayores para cubrir las necesidades de atención de esa población. Ecuador tiene apenas 130 geriatras, ¿cómo incentivar a las nuevas generaciones de profesionales de la salud para que se especialicen en el cuidado del adulto mayor?

Hay que replantearse lo que estamos haciendo en las escuelas de medicina, eso es lo primero, porque los estudiantes que eligen medicina la eligen por vocación y después resulta que terminan eligiendo especialidades vinculadas más a un retorno económico. Entonces tenemos que pensar cómo estamos formando, o mejor dicho, cómo estamos deformando a esos futuros médicos.

TENEMOS QUE PENSAR CÓMO ESTAMOS FORMANDO A ESOS FUTUROS MÉDICOS.

Lo segundo que tenemos que pensar es que el cuidado, la atención, todo lo que tiene que ver con la transformación y los requerimientos en salud de las personas mayores no es un tema exclusivamente médico. Hay que extrapolar todos los conocimientos de una sociedad de nueva longevidad a todas las carreras universitarias y técnicas. Los arquitectos tienen que saber que van a tener más personas mayores entre sus clientes y que van a habitar sus creaciones. Los trabajadores sociales, los terapeutas, los ingenieros, los que hagan políticas públicas, todas esas personas tienen que saber que el Siglo XXI va a estar fundamentalmente hecho por personas mayores, eso es fundamental. Respecto del cuidado, yo creo que el cuidado tenemos que aprenderlo todos, independientemente de si somos profesionales de la salud o no, la mayoría de nosotros va a cuidar, no sabemos durante cuánto tiempo y a partir de qué momento. Entonces el cuidado, que comienza con el autocuidado de cada uno, tiene una segunda etapa que es entender lo que significa cuidar al prójimo. Ahí entra la empatía, la actitud, entran las aptitudes, las habilidades, la comunicación, entran aspectos que hoy sabemos que se pueden enseñar.

Sabemos que vamos a vivir más tiempo que nuestros padres y abuelos, es muy probable que tengamos que cuidarnos entre nosotros porque nuestros hijos harán su propia vida. Los hospitales y residencias empiezan a quedar obsoletos como lugar de acogida. ¿Qué alternativas tenemos? ¿Cómo nos organizamos?

Tenemos que entender que la institucionalización, en ese tipo de instituciones como los asilos, las residencias, son instancias donde por un lado son pocas las personas a las que pueden acceder en el caso de las privadas, y después está la otra punta del extremo social que son las personas de alguna manera vulnerables, desahuciadas, que tienen que ir allí porque no tienen quién los cuide, no tienen casa propia, no tienen familia. Pero en el medio tenemos que entender que el mejor lugar, y el que elegiríamos todos nosotros para ser cuidados, es nuestro propio hogar. Entonces esto tiene que ver con los puntos que habíamos hablado de la enseñanza del cuidado, de la solidaridad, pero también de lo que significa la posibilidad de generar dinámicas intergeneracionales. Hay muchos hogares que están compuestos por varias generaciones



donde la coordinación entre cuidadores formales, si es que los hay, por el lado de los profesionales de la salud, pero particularmente los cuidadores informales que son la familia, que es el grupo al cual estamos nosotros formando desde nuestra comunidad, es fundamental. Ahí requerimos de coordinación, de formación, por supuesto de paciencia, esto es necesario, pero también es importante entender que es una oportunidad única la que tenemos, la de cuidar a las generaciones previas.

LA NUEVA LONGEVIDAD, ES ALGO MUY NUEVO QUE LA GENTE TOMÓ, QUE DE ALGUNA MANERA YA CONSTITUYE UN BIEN PÚBLICO.

La Nueva Longevidad es un fenómeno social reciente, del que se conoce poco. ¿Qué señalarías como los puntales más importantes para desarrollar una narrativa que comunique mejor en qué consisten sus oportunidades y desafíos?

La nueva longevidad, efectivamente es algo muy nuevo, es algo que la gente tomó, es algo que de alguna manera ya constituye un bien público, pero donde hay que tener mucho cuidado porque hay mucho oportunista, mucho arribista, mucha persona no preparada y el riesgo que corremos es que esto se convierta en una moda,

se bastardice el concepto y por supuesto se desvirtúe. Pienso que los puntales más importantes son entender que esto es un fenómeno real, que estamos hablando del presente, que hay cuerpo de estudio, que hay especialistas en este tema y que por supuesto no es todo color de rosa, no es todo romántico. Hay oportunidades, hay desafíos y también hay riesgos como el de las personas que toman este concepto porque suena bien. Se empiezan a enamorar de palabras como comunidad, como silver economy y muchas otras y eso es un riesgo, por eso es necesario no solo la responsabilidad de los que estamos liderando este movimiento para diferenciar lo que es el agua, del agua sucia y poder entender que en definitiva si esto lo hacemos bien entre todos, va a redundar en un beneficio para todos. [vi](#)

Médico de familia, máster en gerontología y Doctor en Medicina por la universidad de Salamanca (España). Es profesor Titular de Salud del Adulto Mayor de la Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina; dirige el Diplomado internacional en Nueva Longevidad y la comunidad de aprendizaje La Segunda Mitad de la cual es fundador. Ha publicado libros de texto médico y dos libros de divulgación, el último <<La segunda mitad, vivir la nueva longevidad>>. www.diegobernardini.com





Yo opino

Psic. Carol Obando
Directora Centro Internacional de PNL
Coaching y Psicología.

Estudiar nos ayuda a ser mejores personas y eso es algo invaluable.



Educación MÁS ALLÁ de un logro PROFESIONAL

Son muchas lunas en las que el hombre ha logrado alimentar su intelecto y cultivar su sabiduría. La curiosidad es una cualidad que tenemos desde que somos muy pequeños y es importante seguirla trabajando para que la sed por aprender no se agote.

Algunas personas, asumen que la educación es un pilar para escalar a nivel laboral y claro que sí, sin embargo, no es lo único beneficioso del aprendizaje. Realmente al aprender algo nuevo, nuestro cerebro literalmente cambia. Se dan un sinnúmero de conexiones neuronales, favorecemos la memoria y la adquisición de nuevas habilidades.

Además, cuando la educación se desarrolla en un entorno con otros, también aprendemos habilidades sociales, resolución de conflictos, liderazgo, empatía entre muchas otras cosas. Así que el aprendizaje no solo se trata de un plus para posicionarnos a nivel laboral, sino que también nos vuelve mejores personas.

Por otra parte, Educarnos potencia los talentos y estos no solo nos hacen sentir bien con nosotros

mismos, sino que genera un impacto y beneficio para los demás. Actualmente existen muchas ofertas educativas que están a la mano. No importa la modalidad que se use, aprender construye en las personas pensamiento crítico y esto a su vez genera cambios sociales.

Y si hay tantas opciones ¿Por qué muchas personas no toman la iniciativa de hacerlo?


Las creencias limitantes con respecto a la educación pueden tergiversar el verdadero sentido de estudiar. Por ejemplo, muchas personas se sienten muy adultas para estudiar, algunas otras consideran que la opción de emprender no requiere de ningún tipo de estudio, algunas otras piensan que es un lujo o una pérdida de tiempo y otro grupo siente que no puede aprender algo nuevo.

Estas creencias son solo eso, creencias limitantes que muchas veces no permiten avanzar. Definitivamente el cerebro siempre se beneficiará del aprendizaje y gracias a la plasticidad cerebral, podemos

CUANDO LA EDUCACIÓN SE DESARROLLA EN UN ENTORNO CON OTROS, TAMBIÉN APRENDEMOS HABILIDADES SOCIALES.

ejercitar nuestra mente y hacer que esta se fortalezca más y más en cualquier momento de nuestro ciclo vital. Y si bien, en una ocupación no se emplean los conceptos tal cual como se ven en una clase, tu cerebro si logrará funcionar de manera óptima al desarrollar tus actividades.

Si se sigue asociando que el estudio es solo para emplearse seguirán existiendo muchas justificaciones para no educarse. No se trata de hacer cambios tan grandes y exigentes o empezar con contenidos muy avanzados, los comienzos pueden darse con algo corto y sencillo de digerir pronto tu mente te pedirá ir aumentando la complejidad.

Aprender algo nuevo es un acto de amor hacia nosotros mismos. Nadie hará por ti lo que solo depende de ti. El mejor momento para hacerlo es hoy. 



©



¿NECESITA FOTOS Y VÍDEOS PROFESIONALES?
¡NAVAS FILM & STUDIO, ES LA SOLUCIÓN!



SESIONES
FAMILIARES



FOTO Y VÍDEO
COMERCIAL



COBERTURA
EVENTOS
EMPRESARIALES



CURSOS DE
FOTOGRAFÍA

INFORMACIÓN: 099 321 7070 / 099 077 7842 / NAVASFILM1@GMAIL.COM
GUAYAQUIL - ECUADOR

Conoce cómo lograr que tus hijos tengan una excelente salud en su retorno a la escuela o colegio.

Ayuda a que tus hijos regresen fuertes a clases

El inicio de un nuevo ciclo escolar genera un sinnúmero de sensaciones, tanto para los estudiantes como para los padres de familia. Desde la emoción por el reencuentro con amigos, hasta los nervios por todos los desafíos académicos que deberán enfrentar, lo cierto es que esta temporada es uno de los tiempos más cruciales en la vida de los niños, por ello necesitan estar fuertes ante lo que venga.

Para muchos padres, e inclusive para los maestros, una preocupación muy latente es la salud de los chicos, que casi siempre se ve afectada cuando vuelven a las aulas. Tener un organismo fuerte será esencial para garantizar el bienestar y correcto desarrollo de los menores, porque eso ayudará a prevenir enfermedades y/o minimizar los efectos de las mismas.

Consejos

A propósito del retorno a clases en la región Costa ofrecemos a continuación valiosos consejos para que los padres puedan reforzar el sistema inmunológico de sus hijos:

LO CIERTO ES QUE ESTA TEMPORADA ES UNO DE LOS TIEMPOS MÁS CRUCIALES EN LA VIDA DE LOS NIÑOS.

Fomentar una óptima higiene

Una de las estrategias más básicas y efectivas para prevenir que



los virus, las bacterias y los gérmenes se propaguen y perjudiquen el sistema inmunológico es mantener una higiene adecuada.

En el caso de los niños, es importante que fomentemos el lavado de las manos con agua y jabón, especialmente en momentos rutinarios de su jornada escolar como antes y después del lunch, culminado el recreo, tras una sesión de educación física, entre otros.

Para que la limpieza sea efectiva, los chicos deben frotar ambos lados de sus manos y entre los dedos durante 20 segundos (al menos), y también enjabonar y enjuagar sus caras, cuidando que no caiga jabón sobre los ojos.

Alimentarlos correctamente

Una alimentación sana y equilibrada es una gran aliada para fortalecer el sistema inmune, y aunque ningún alimento es capaz por sí solo de prevenir enfermedades, sí es real que nutrir

EN EL CASO DE LOS NIÑOS, ES IMPORTANTE QUE FOMENTEMOS EL LAVADO DE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN.



correctamente a los niños ofrece una protección adicional.

Para que la alimentación sea balanceada, debemos incluir la mayor variedad de frutas y vegetales, así como carnes, huevos, lácteos, y cereales. Estos alimentos deben distribuirse entre sus desayunos, loncheras, almuerzos, cenas y snacks que consuman a lo largo del día, y los padres también tienen que verificar que sus hijos tomen la suficiente cantidad de agua para mantenerlos hidratados.



Complementar la alimentación con multivitamínicos

Como se explicó anteriormente, tener una buena alimentación es fundamental para el óptimo funcionamiento del sistema inmunológico. Sin embargo, puede ocurrir que tengamos en casa hijos que no necesariamente quieren ingerir todo tipo de alimentos, lo cual puede desencadenar una deficiencia de nutrientes y vitaminas.

Inculcar la práctica de actividad física

El ejercicio regular es una excelente herramienta para estar sano y evitar que el sistema inmunológico se debilite. Afortunadamente, los estudiantes suelen tener actividad física y/o deportes como parte de su malla curricular; sin embargo, si está dentro de las posibilidades inculcar una actividad complementaria en su tiempo libre, sería muy beneficioso. Lo ideal, es que los menores de entre 5 y 17 años de edad destinen un mínimo de 60 minutos diarios a la práctica de ejercicio. ^{vi}



Rendimiento escolar: NUTRIENTES QUE LA leche ofrece

El desarrollo físico y mental de tus hijos dependen de una adecuada alimentación, donde los lácteos tienen un papel primordial.

El rendimiento escolar puede mejorar con una alimentación completa y equilibrada. Esto debido a que algunos nutrientes son especialmente importantes para el cerebro, ya que influyen directamente en la memoria, la capacidad cognitiva, el razonamiento, incluso mejoran la concentración y la neurolingüística. Dentro de este panorama, la leche es uno de los alimentos más completos y ricos en componentes que mejoran el aprendizaje de los estudiantes.

Existen muchos estudios que evidencian la importancia de la alimentación para el desarrollo del cerebro y el aprendizaje en los niños. Por ejemplo, una investigación sobre la importancia del desayuno, realizada en Estados Unidos, en niños de 9 a 11 años de edad, encontró que los bien nutridos y de clase media (con un consumo de un desayuno calórico) presentaron un mejor desempeño en Test de Emparejamiento de Figuras Familiares frente a los niños pertenecientes al grupo placebo (consumo de un desayuno no calórico). Siendo la leche una fuente importante de nutrientes, es esencial incluirla en la alimentación diaria de los estudiantes; además al ser muy versátil, es posible consumirla en platos principales y como snack.

Nutrientes necesarios en el regreso a clases

Entre los nutrientes esenciales de la leche para el aprendizaje destacan:

Proteínas

La leche es la principal fuente de proteína de alto valor biológico. Éstas actúan en la formación y desarrollo cerebral, mejorando las funciones hormonales y neuronales. Un vaso de leche en el desayuno aporta con los tres macronutrientes que debe contemplar una alimentación saludable: proteínas, grasas y carbohidratos, importantes para un adecuado desempeño neuronal.

Grasas

El cerebro está conformado por grasa y la grasa de la leche contiene omega 3 y 6 nutrientes importantes en la formación y salud cerebral. El Omega 3 ayuda a mantener el funcionamiento normal del cerebro y contribuye a un mayor desarrollo mental y una mejora en el aprendizaje y la conducta durante la infancia.

Vitamina B

En especial la vitamina B12 que está contenida en la leche aporta a un adecuado equilibrio del sistema nervioso central. Las vitaminas del complejo B son especialmente importantes en el sistema nervioso central, ya que su déficit podría provocar importantes complicaciones desde falta de concentración, contracción muscular, entre otros.

Además, el deterioro del sistema nervioso central está condicionado a diversos factores; un estudio realizado

por el departamento de nutrición de la facultad de medicina de la Universidad de Santiago de Chile, demostró que una dieta mediterránea con al menos dos porciones de lácteos al día está asociada con un menor deterioro cognitivo, protección en la demencia y menor riesgo de padecer Alzheimer y Parkinson.

Fósforo

Contribuye al desarrollo cognitivo, ya que favorece al funcionamiento normal de las membranas celulares del cerebro.

Calcio

Aunque se lo conoce principalmente por su aporte en el desarrollo y mantenimiento de huesos y dientes en la niñez, este mineral es un micronutriente que cumple la importante función de transmitir las señales entre las células del cerebro.

Colina

Favorece a la memoria a largo y corto plazo.

Triptófano

Este aminoácido contenido en la leche favorece a la calidad de sueño y cuando hay un adecuado sueño la función cerebral se encuentra en excelentes condiciones. La leche mejora el sueño haciendo que el cerebro descanse en la noche para estar en óptimas condiciones en el día.

Glucosa

En los niños una alimentación equilibrada con un aporte de al menos dos vasos de leche al día proporcionará glucosa y grasa a sus neuronas y por consiguiente a su cerebro, de esta manera su atención y retención del aprendizaje permanecerá en óptimas condiciones. Cabe destacar que las neuronas se alimentan de glucosa durante el día, y la leche da un aporte de este nutriente en la dieta.

La leche no solo contribuye al desarrollo neurológico y cognitivo en los niños, sino también al desarrollo muscular y óseo. Además, es una bebida versátil y muy económica, de fácil acceso y se puede incluir en alimentos salados y dulces, lo cual la convierte en un aliado indispensable para la alimentación diaria de las personas. **VI**

LA VITAMINA B12 QUE ESTÁ CONTENIDA EN LA LECHE APORTA A UN ADECUADO EQUILIBRIO DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL.

DELPORTAL

MÁS FRESCO, MÁS CERCA.

Descarga la APP Delportal y compra todo lo que necesitas desde la comodidad de tu hogar.

BENEFICIOS

- ✓ Puedes programar tu compra.
- ✓ Códigos de descuentos exclusivos.
- ✓ Encuentra fácilmente los productos por categorías.
- ✓ Pagos con efectivo, tarjeta o giftcard Delportal.
- ✓ Acumula Cashback* automáticamente.

*Aplican restricciones. El dinero electrónico caduca en 45 días desde tu última compra.



¡DESCARGA YA!
APP DELPORTAL
DISPONIBLE EN
Google Play | 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

Delportal
SUPERMERCADOS
Más Fresco, Más Cerca.



GAES
Presenta su nuevo concepto de centros auditivos en Ecuador

GAES Amplifon anuncia la apertura de su primer centro insignia en Ecuador. Está ubicado en Loja, en las calles Azuay y 18 de noviembre. Gracias a su nuevo concepto de tienda, impresiona por su diseño interior abierto, moderno y acogedor, el cual incorpora la máxima innovación y originalidad en términos de diseño, distribución de espacios y selección de materiales de alta tecnología.



HOSPITAL DE LOS VALLES
Promueve la sostenibilidad con acciones de triple impacto

Hospital de los Valles (HDLV), reconocido por su excelencia en servicios de salud, participó en el evento 'Cumbre de la Sostenibilidad Ecuador 2024', celebrado en Quito el 10 y 11 de abril, con el objetivo de evidenciar su compromiso y acciones encaminadas hacia el respeto del medio ambiente, la sociedad y sus colaboradores.



TONICORP; MIES Y LÍDERES COMUNITARIAS DE BOLÍVAR

Impulsan conversatorio para combatir la DCI

Tonicorp impulsó el conversatorio "Transformando Comunidades para combatir la Desnutrición Crónica Infantil" que se realizó en la Universidad Estatal de Bolívar (UEB), lo presidió la Ministra de Inclusión Económica y Social, Zaida Rovira; con la participación de María Chimbolema, lideresa comunitaria junto a Unidos Por La Educación (UxE), y Plan Internacional. El espacio tenía el objetivo exponer alternativas para mejorar la problemática de la DCI, a través de acciones individuales y colectivas.



SOLCA MATRIZ GUAYAQUIL
Entre las mejores empresas para trabajar del Ecuador

Solca, Sociedad de Lucha contra el Cáncer del Ecuador, fue reconocida como una de las diez mejores empresas para trabajar en Ecuador. La distinción se dio en la categoría de más de 500 colaboradores, siendo además, el primer hospital en el país con la certificación de "Gran Lugar para Trabajar", otorgado por la firma global Great Place To Work.



CONTINENTAL
Recibe tres premios en los Tire Technology International Awards 2024

Continental obtuvo tres premios en los Premios a la Innovación y la Excelencia de Tire Technology International (TTI) este año. El fabricante alemán de neumáticos premium se llevó a casa el máximo premio de "Neumático del año" por su nuevo AllSeasonContact 2. Al desarrollar un nuevo neumático más seguro y con agarre en todas las condiciones climáticas.



JAC MOTORS
Nueva línea de vehículos mediano

JAC MOTORS de Grupo Roldán presentó su nueva línea de vehículos medianos dirigido especialmente para el sector transportista y productor del país. Dentro de esta gama se encuentran cuatro modelos que son el 1120, 1140, 1160 y 1180, cada uno con distintas características en cuanto a capacidad de carga, velocidad y motor; pero, manteniendo su calidad y rendimiento dentro de la categoría.

4 ENCUENTROS CON **DIEGO BERNARDINI** LÍDER DE LA NUEVA LONGEVIDAD



28 **29** **30**

MAYO 2024

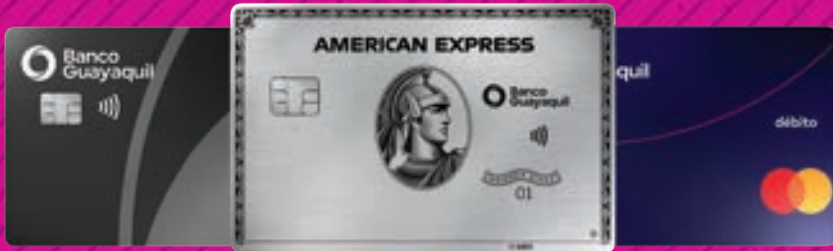
UEES - CENTRO DE CONVENCIONES

COMPRA TUS ENTRADAS AQUÍ

WWW.GUIARTE.HTA-TECH.COM



VIAJA CON MAMÁ A EE.UU. Y ALIENTA A



PARTICIPA POR CADA **\$100**
DE CONSUMO CON TUS TARJETAS
BANCO GUAYAQUIL

ESTA CONVOCATORIA INCLUYE:

- Pasajes + estadía
- \$5.000** para gastos



Regístrate
para ser
convocado



Promoción válida del 8 de abril al 26 de mayo de 2024.
Aplican términos y condiciones.

