


# Vive!

Tu mejor orientación



**Eduardo y Susy:  
"Dios nos ayuda  
a alcanzar nuestro  
mayor potencial"**



¡SOMOS MÁS QUE AZÚCAR!

**Saborea la tradición, regala un dulce momento**



05-2024

# No. 245 **Contenido**

Portada: Eduardo Reinoso y Susy Montilla  
Foto: Arcadio Arosemena Robles

# Vive!



**6**

## **EN FAMILIA**

La familia es una cuna de aprendizaje



**12**

## **MI HISTORIA**

Eduardo y Susy: “Dios nos ayuda a alcanzar nuestro mayor potencial”



## **EN PAREJA**

Expresión trampa:  
«si de verdad me  
quieres»

**10**

## **5 DE TODO UN POCO**

## **8 SER PADRES**

Estilo parental para  
educar a tus hijos

## **15 VIVE TU FE**

Estar más unidos a  
Jesús

## **18 YO OPINO**

La «oveja negra» de  
la familia



## **ORIENTACIÓN**

Importancia de  
la salud mental  
materna pre y  
perinatal

**16**



## **SALUD**

Hábitos  
cardiosaludables  
para combatir la  
hipertensión

**20**

## **22 EVENTOS**

## La Familia unida jamás será vencida

El mes pasado hablaba de las adversidades, y vaya si estas tocaron a la puerta de nuestra familia. Sin mayores detalles puedo contar que nuestra familia atravesó un episodio muy común en nuestros días y que se está volviendo algo normal en el diario vivir de nuestra sociedad, fuimos víctimas de la delincuencia. Gracias a Dios solo hubo pérdidas materiales, nadie salió herido o lastimado.

La lección aprendida es que hay que saber escuchar y poner sobre el tapete las opciones que te da la vida. La respuesta de la familia ampliada fue ESPECTACULAR, todos de una u otra manera ayudaron a sobrellevar este mal rato. Incluso debo resaltar el acierto de una de mis primas que cuando creo el chat de la familia hace 12 años, en la descripción puso La Mejor Familia, hoy una vez más lo he confirmado.

En esta edición Eduardo y Susy nos comparten su testimonio, una pareja que logró consolidar una familia y que tiene un compromiso con su país. Resulta repetitivo pero sin familia no hay sociedad, como dice Eduardo en la entrevista "Dios en el alma, en el corazón la patria y en las venas la familia".

Solo familias sólidas nos ayudarán a tener un mejor país.

**"Hoy, la familia es despreciada, es maltratada, y lo que se nos pide es reconocer lo bello, auténtico y bueno que es formar una familia, ser familia hoy; lo indispensable que es esto para la vida del mundo, para el futuro de la humanidad";**

**Papa Francisco.**

  
Arcadio Arosemena  
aarsemena@revistavive.com

**Director**  
Arcadio Arosemena Robles

**Editor**  
Ángel Ayala

**Colaboradores**  
Carol Obando  
Karen Hutch  
Fernando Poveda  
P. Juan José Paniagua  
María del Carmen Rodrigo  
Paulina Gaibor

**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**  
CODGRAF

## Alianza busca incrementar la donación de sangre para SOLCA



La Sociedad de Lucha contra el Cáncer del Ecuador (SOLCA) y la Arquidiócesis de Guayaquil crean una "Alianza de Sangre".

La campaña busca a través de la educación y concienciación a la ciudadanía, se incremente el número

de donantes de sangre, que luego sean parte del Club de Donantes de SOLCA.

Para ello, la Arquidiócesis de Guayaquil aportará con la difusión de mensajes alusivos a la importancia de la donación de sangre en los anuncios parroquiales de cada iglesia y demás actividades pastorales.

■ SOLCA

## Papa Francisco sobre las mujeres diáconos: "No"

El Papa Francisco una vez más se ha manifestado firmemente en contra de un diaconado femenino ordenado, reiterando lo que para el Santo Padre ha sido una postura consistentemente firme contra las mujeres que se conviertan en clérigos.



El Papa hizo estas declaraciones esta semana en una entrevista con la presentadora de CBS News, Norah O'Donnell, durante una aparición en el programa insignia de la cadena, "60 Minutes".

"Habrà muchos niños y niñas que vendrán aquí a finales del próximo mes para el Día Mundial del Niño", dijo O'Donnell al Papa en un momento durante la entrevista. "Y tengo curiosidad: para una niña que crece hoy como católica, ¿tendrá alguna vez la oportunidad de ser diácono y participar como miembro del clero en la Iglesia?". "No", respondió el Papa.

■ CNA.

# NAVAS FILMS

PRODUCTORA . STUDIO

Realizamos Fotografía y Video para publicidad y eventos sociales

CONTACTO: IG@navasfilms  
#0993217070 - 0990777842

# CINEMASCOPE

¡Hablamos de Cine y Televisión!

## Películas, Series y Cultura pop



Síguenos en  
**Instagram:** @Cinem.ascope  
**Tiktok:** @cinemascope.cine.ec  
cinemascope.cine@gmail.com

Lo que se le inculque a los niños en casa se verá reflejado en su conducta a lo largo de sus vidas.

# LA FAMILIA ES una cuna de aprendizaje

El núcleo de la sociedad es la familia, es ahí donde se originan no solo los valores sino también donde se forja la autoestima, autoconfianza, y seguridad en sí mismo. Muchos de los hogares se conforman sin información acerca de crianza, y aunque no existe un manual que garantice una crianza “perfecta”, si existen lineamientos que pueden contribuir a un desarrollo sano.

Padre y madre son la principal figura de apego, sin embargo, en casos donde los padres trabajan y no pueden estar tanto tiempo con sus pequeños, el papel del cuidador es clave.

La raza humana es la más dependiente, es decir, necesitamos más años de cuidado en comparación de otros seres vivos. A un niño pequeño si no se le cuida puede mo-

rir. Es imprescindible una figura de seguridad, de apoyo y de un vínculo. De pequeños tenemos insertado una especie de contenedor que se va llenando de las palabras y acciones que nos dejan los adultos. En este momento el niño siente que sus cuidadores son super héroes y que todo aquello que dicen es totalmente cierto. Las acciones del niño están orientadas a llamar la atención y aprobación de sus padres.

Tal vez para un adulto, que su hijo le muestre un dibujo sea solo un acto de ternura, pero para el niño es una oportunidad para que el padre o madre, sepan que es capaz, que tiene talentos en definitiva que existe y que lo que más le importa es ser visto con admiración por parte

de quien en ese momento es lo más valioso para él.

Así que a las palabras no se las lleva el viento, estas van creando realidades para el pequeño quien cuando llega a una edad adulta, puede llegar a pensar que todo aquello que le dijeron le pertenece. Dando como resultado un auto concepto sesgado.

Muchas personas logran separar sus etapas de desarrollo y a través de un proceso se dan cuenta de que pueden empezar a hacer cosas distintas y que sus resultados ya no estarán condicionados por los eventos del pasado, sin embargo, existe otro grupo de personas que pueden llevar muchos años pensando que no son capaces y que jamás podrán cambiar.

**PADRE Y MADRE SON LA PRINCIPAL FIGURA DE APEGO.**





### Padres, hijos y el buen ejemplo

Así que el rol de padres es muy importante. Si un adulto le dice que admira su compromiso, su creatividad, si le muestra con el ejemplo el valor de ganarse las cosas, si lo alienta intentar nuevamente aquello que le está costando,

posiblemente estará llenando el contenedor de resiliencia y autoconfianza mientras que, si le dice, eres torpe, siempre es lo mismo, no vas a poder vivir sin mí, el comunicado que se le dará es; siempre me vas a necesitar, las cosas no te van a salir bien, etc.

Para que un adulto pueda dar mucho amor, es necesario que aprenda a amarse a si mismo. Si cultivas el respeto hacia ti, si logras darle un plan de acción a tus metas, si te tratas con cariño y si abrazas tu presente, podrás ofrecer muchísimo a tu familia. Los procesos no son sencillos, pero iniciar un camino de autoconocimiento y darse el espacio para sanar, dará un impacto muy positivo en quienes amas.

Si tienes cosas del pasado que dolieron es hora de tener acciones distintas, romper las cadenas esas cadenas si es posible. Tal vez nuestros padres no tuvieron las herramientas a las cuales podemos acceder actualmente así que este es el momento de escribir una nueva historia para ti y para quienes amas. [v7](#)



**líderes en frío**

- Aire Acondicionado • Refrigeración
- Ventilación • Equipos y Repuestos

GUAYAQUIL QUITO MANTA

**ALTA EFICIENCIA**

**AHORRO DE ENERGÍA**

**INVERTER**

SEER 14

SEER 16

SEER 18

#### ALMACÉN SAMBORONDÓN

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

#### ALMACÉN NORTE GUAYAQUIL

Cdla. La Garzota - Av. Isidro Ayora y Calle 15 E (esq.) • Telfs.: 2655641  
2656586 - 2655973 • E-mail: norte@angloecuatoriana.com

#### ALMACÉN CENTRO GUAYAQUIL

Pedro Pablo Gómez 514 entre Quito y Machala  
Cel.: 099 960 5001 • Email: ppg@angloecuatoriana.com

#### ALMACÉN SUR GUAYAQUIL

Chimborazo y Argentina (esq.) • Cel.: 099 221 9240  
E-mail: serviciocliente@angloecuatoriana.com

[www.angloecuatoriana.com](http://www.angloecuatoriana.com)

ACEPTAMOS TODAS LAS TARJETAS DE CRÉDITO



**CENTRALES DE AIRE ACONDICIONADO**



**NUEVOS**



# Estilo parental para educar A TUS HIJOS

## La adecuada crianza de los niños empieza en casa, sí, contigo papá y mamá.

Educar a los hijos es todo un arte y cada padre busca -siempre- darle a sus pequeños la mejor vida que le es posible, lo cual da pie a que cada uno tenga su propio estilo parental.

Los especialistas Darling y Steinberg definieron los estilos parentales como una configuración de actitudes hacia los hijos que les son comunicadas y que, en su conjunto, crean un clima emocional en el cual se expresan las conductas de los padres.

Estos estilos parentales son muy relevantes porque, cuando los hijos se vuelvan adultos, adoptarán ciertos rasgos para afrontar cualquier situación de vida, desde saber tomar decisiones, hasta la implementación de límites y mucho más.

### La evolución de la educación y el estilo parental

La educación, como muchas otras cosas, ha cambiado con el paso de los años, estableciendo nuevos paradigmas que buscan la forma más adecuada de

educar a los hijos; de ahí surge la psicología positiva y la educación respetuosa. Por ello, te presentamos los cuatro estilos de educación parental actuales.

Con esta breve descripción de cada uno podrás saber si te identificas con alguno de ellos -o en más de uno- y decidir en cuál te gustaría estar por el bien de tus hijos:

### Estilo democrático o autorizado

En este estilo, los padres e hijos suelen mantener un diálogo de comunicación asertiva, atienden las necesidades de sus hijos y están al pendiente de sus emociones y sentimientos.

Los padres que aplican este estilo se caracterizan por establecer límites claros, pero de forma respetuosa; es decir, que los padres le explican a sus hijos cada uno de los límites establecidos.

Esto potencia que los hijos busquen ser competentes con sus capacidades, puesto que los padres los motivan; también suelen tener una mayor iniciativa y un buen autocontrol ante el manejo de emociones y autoestima.

En el estilo democrático no suele haber tensión entre la relación de padres e hijos.

CUANDO LOS HIJOS SE VUELVAN ADULTOS, ADOPTARÁN RASGOS PARA AFRONTAR CUALQUIER SITUACIÓN DE VIDA.





### Estilo autoritario

Los padres muestran un poco de cariño a los niños, pero es un estilo a base de normas inamovibles establecidas por los padres, quienes son la autoridad; por ello, las cosas se hacen a su modo y no hay un diálogo abierto entre padres e hijos.

Además, muestran una alta exigencia ante cualquier situación en la que se vean involucrados los hijos y castigan cuando no se obtienen los resultados esperados, trayendo como consecuencia una baja creatividad y autoestima de los pequeños.

### Estilo indulgente o permisivo

En esta forma de educar hay una tendencia a la sobreprotección de los hijos, por lo que el padre demuestra mucho afecto, pero poca exigencia en el menor. La comunicación es abierta; sin embargo, no hay límites establecidos.

Crean en el niño un desarrollo de egocentrismo, así como de alta exigencia a los demás.

### Estilo negligente

Finalmente, en este estilo de crianza los padres no pasan tiempo con sus hijos, ni siquiera llegan a conectar o sentirse involucrados en su desarrollo, por lo que hay una falta de motivación que genera niños inmaduros, agresivos y con bajo control de impulsos.

Si buscas criar a tus hijos de forma correcta, responsable y aplicando una psicología positiva para desarrollarlos con los menores sesgos y heridas posibles, la neuropsicóloga Regina Ascencio aconseja que “el trabajo de los padres es hacer que sus hijos sean felices”. **VI**



¡Nuestro camarón de exportación ya disponible en Ecuador!



Encuétranos **mi**  
en: **comisariato**  
o pide a domicilio:  
<https://tienda.omarsa.com.ec>

## EXPRESIÓN TRAMPA: «SÍ DE VERDAD ME QUIERES»



“Si de verdad me quieres...” es una frase que puede surgir en una conversación tranquila de pareja o en medio una fuerte discusión. Pareciera un pensamiento en voz alta. Un pensamiento sincero e ingenuo. Sin embargo, muchas veces encubre una actitud nociva ante una relación de pareja. ¿Por qué puede ser una expresión nociva? ¿Qué refleja? ¿Cómo podemos evitarla y reformularla?

### Si de verdad me quieres...

Si analizas de cerca esta expresión, existe una condición. Expresa una duda, una posibilidad: si pasa una circunstancia concreta, entonces, también, se da la otra. Es decir, puede darse o no, por ejemplo: “si de verdad me quieres, dame un beso antes de acostarnos”.

Cuando se usa esta expresión se transmite una duda de si el otro

siente amor o no. Se juzga. Se condiciona a una acción. Se trata de una expresión que puede ocultar una inseguridad emocional.

También puede buscar una confirmación de amor o de compromiso. A su vez, oculta una necesidad de atención por parte del otro. En cualquiera de los casos supone un chantaje emocional, ya que, de forma indirecta, se pone en duda el amor del otro. Se pide, para demostrar ese amor, que haga lo que yo quiero.

### Si me quisieras...

Del mismo modo que la anterior expresión, esta oculta un chantaje emocional, una cierta manipulación para conseguir indirectamente que el otro haga algo que yo quiero y controlar la relación. Así, la expresión “si me quisieras” plantea mucho más abiertamente una duda.

La posibilidad es mucho menos probable e irreal. Esta expresión es, claramente, un reproche negativo. Parte de que realmente no hay amor. Si lo hubiera, se pensaría que es un reproche más un chantaje, por ejemplo: “si me quisieras, me darías un beso por las noches antes de acostarnos”.

### Pueden conseguirse resultados

Está claro que las dos expresiones anteriores pueden conseguir el resultado que se busca. Al final, uno termina haciendo lo que el otro quiere, para demostrarle su amor.

¿Es sano que el otro tenga un comportamiento o haga una serie de cosas por miedo? ¿Es bueno actuar para que el otro no se enfade o no se sienta triste? ¿No sería lo mejor conseguir que lo haga por amor? ¿No sería más franco comentar abiertamente las cosas que nos gustan y cómo nos sentimos queridos para que el otro nos pueda demostrar su amor?

### Un punto de vista egoísta

Las dos expresiones anteriores se enfocan en el yo. También, juzgan al otro. Yo no siento el amor que quiero y, entonces, deduzco que no me quieres.

Cuando juzgas al otro no eres justo. He visto muchos casos en los que hay amor, hay un sentimiento real de uno hacia el otro, aunque el otro, por la razón que sea, no lo perciba. Puede ser incapacidad para expresarlo, incapacidad para percibirlo o por problemas de comunicación en

general. Cuando juzgas el amor del otro, no te pones en su lugar, y esas expresiones se convierten en chantajes o en reproches.

### La solución es la comunicación abierta

Para conseguir el resultado es mucho mejor trabajar en una comunicación abierta y no violenta, sin chantajes ni reproches. Para conseguirla, hay que aprenderla y practicarla.

Hay personas que desde la infancia han aprendido a hacerlo así, pero otras tienden a decir las cosas de forma indirecta y les cuesta mostrar abiertamente los sentimientos. A otras les cuesta primero hasta indenticarlos y, después, expresarlos.

A lo mejor nunca lo han aprendido y, por esa razón, tampoco hay que juzgarles. La comunicación sana tiene que ser positiva, abierta, sincera, asertiva, sin herir. Y puede

aprenderse. Expresar sentimientos, mejor que condiciones.

En vez de expresar condicionantes (si me quieres..., si me quisieras...) intenta enfocar estas conversaciones desde una perspectiva positiva hacia el otro: el otro probablemente me quiere, probablemente intenta demostrármelo, pero yo no lo siento así. Expresar los sentimientos quita culpabilidad al otro. Es bueno aprender a mostrarlos sin herir. Así, en vez de decir: "si me quisieras me darías un beso todas las noches antes de acostarnos", es mucho más positivo decir: "Cariño, yo sé que me quieres y seguro que no te das cuenta, pero cuando tú no me das un beso por las noches, me siento menos querida".

De esta manera, una fórmula para expresar sentimientos intentando quitar el máximo de culpa al otro y evitando chantajes y reproches es: "tú no te das cuenta, pero cuando tú haces




XX, yo me siento YY, por lo tanto, me encantaría que tú ZZ". Es una fórmula que aporta una perspectiva positiva hacia el otro, busca el lenguaje asertivo y no culpabiliza. Así, se evita el chantaje y el reproche y se apuesta por una comunicación positiva, abierta y honesta. [vi](#)

# Servicio a Domicilio

## baterías, repuestos y más

1800  MIBOSCH

Escríbenos al:  
 0962 962 044



# Eduardo y Susy: "Dios nos ayuda a alcanzar nuestro mayor potencial"



## Debemos siempre atesorar lo que suma en nuestras vidas, para ser mejores tanto a nivel personal como también profesional.

El amor es el mandamiento que Jesucristo nos dejó a todos los que lo aceptamos y creemos en Él, y ese amor es el que nos ayuda a avanzar y a poner en orden todo en nuestra vida. Un ejemplo de ello son Eduardo Reinoso y su esposa Susy Montilla, quienes cuentan su historia para inspirar a otras parejas a no perder la fe, dar siempre el máximo esfuerzo tanto en la familia como también en el trabajo, claro sin nunca perder de vista el objetivo... agradecer a Dios con nuestro accionar.

## ¿Cómo se conocieron y enamoraron?

**Eduardo:** Fui profesor de Susy en la universidad, en la UTEC, era un profesor joven. La conocí, dejé

de darles clases y nos enamoramos. Lo curioso fue que me tocó de alumna nuevamente en el siguiente semestre.

**Susy:** ¡No fue así! Tú nunca fuiste más que mi profesor.

**Eduardo:** ¡Estoy convencido que sí! (sonrisas cómplices). Esa es la discusión que siempre tenemos.

**Susy:** ¡Cuando ya fuimos enamorados, tú nunca fuiste mi profesor!

**Eduardo:** ¿Estás segura?

**Susy:** Sí, segurísima.

**Eduardo:** Cuando conocí a Susy me pareció una chica muy inteligente, muy buena y cuando terminé de dar clases empezamos a salir y nos enamoramos.

**Susy:** Sí, pero coincidentemente, así lo dispuso Dios, su hermana Lorena fue compañera mía del colegio y años después también en la agencia de publicidad donde yo trabajaba.

**Susy:** Eduardo y yo ya nos habíamos visto, pero nunca entablamos

una conversación, hasta que llegó el primer día de clases en la universidad. De hecho es por eso que siempre pensamos que el destino estaba ahí dando vueltas para conectarnos y al final eso ocurrió.

**Eduardo:** De hecho recuerdo que estaba dando la clase y minutos después tocan la puerta, abro y cuando veo era ella y le digo el nombre de la agencia buenos días Navas Varas y ella me responde: ¿Qué? ¿Nos conocemos?, ahí cerré la puerta (risas cómplices) y... bueno terminamos casados y con dos hijos.

**Eduardo:** Nos casamos hace 16 años. Fue una relación bastante bonita, extensa porque yo creo que el matrimonio es una de las dos decisiones que pueden marcar el resto de tu vida. La una es casarte y la otra es escoger tu carrera o la vocación a la que vas a dedicar tu vida. Entonces, a pesar de que estaba muy enamorado, pensaba y buscaba que esta decisión sea muy racional.

Que sea algo que tenga un proyecto de vida, tenga un para qué y, tenga sentido para los dos.

### Una relación donde Dios sea el centro

**Eduardo:** Creo que tenemos dos momentos como pareja. Este camino ha sido lindo, pero no perfecto, nunca es perfecto.

**Eduardo:** Al inicio éramos dos buenas personas tratando de sacar las cosas adelante sin Dios, no es que no creíamos en Él, creíamos, pero no lo involucramos. Tiempo después cuando hicimos nuestro retiro en Lazos de Amor Mariano (actualmente somos misioneros ahí), todo cambió para bien, porque Dios empezó a estar inmiscuido en todo lo que hacíamos y en lo que buscamos.

**Susy:** Siempre estuvimos en la búsqueda de algo más importante, Dios, pero reconocemos que antes no íbamos a misa todos los domingos y de repente un día dijimos: No. Ya es tiempo de que eso cambie, debemos ir a la iglesia sin fallar.

**Susy:** Siempre hemos trabajado juntos y tal vez la dinámica fue más complicada de lo normal, porque nos veíamos las 24 horas del día tanto en la casa como en el trabajo, pero sí se sentía la necesidad de Dios y fuimos involucrándonos hasta que un día llegó una persona que nos invitó a aquel retiro de Lazos de Amor Mariano.

**Eduardo:** Puedo asegurarles que Dios tocó nuestras vidas. Porque en ese retiro al que fuimos con Susy, Él nos hizo entender muchas cosas que nos dañaban individualmente y como pareja.

**Eduardo:** Estábamos pasando por una crisis económica bastante fuerte, pero hubieron personas que hicieron todo lo posible y hasta lo imposible por animarnos a ir y aunque nos quedaríamos en cero en la cuenta bancaria fuimos, marcando un antes y un después en nuestras vidas.

**Eduardo:** Era una persona muy materialista, pero Dios me mostró que habían cosas mucho más valiosas. Él nos recordó a Susy y a mí la promesa que hicimos: “hasta que la muerte nos separe”. Nos permitió entender que las familias no van a ser perfectas, no es perfecta ahora tampoco, pero siempre el sentido de unidad es la que jamás ha hecho que esto se rompa, porque con el pasar del tiempo cada uno tiene que hacer lo que debe hacer para mejorar. Las imperfecciones están, la naturaleza misma está, uno tiene que tomar las decisiones de superarse, sino va a vivir una vida mediocre en pareja.

**Eduardo:** Aprendí que si bien soy la cabeza de mi hogar, lo más importante es hacerle caso a tu mujer, porque es tu complemento, es la que ve lo que tú no ves, la que está encargada de decirte todo aquello que no notamos, para eso Dios la creó.

### Un regalo de Dios

**Susy:** Creemos que nuestro último hijo, Francisco, es un regalo de Dios, un milagro, porque varios médicos me habían dicho que ya no podía tener hijos por algunas razones hormonales que tenía, que era imposible que salga embarazada, para rematar habíamos pasado por una crisis matrimonial que logramos



superar y de repente de la nada salí embarazada. Destacando que nunca hemos utilizado métodos anticonceptivos porque somos provida.

**Susy:** Francisco nació justo en el 2020 cuando hubo el encierro debido al Covid-19 y, en oración decidimos que a partir de la pandemia me iba a quedar en casa a cuidar de los chicos, porque los niños ya se habían acostumbrado a esta unidad, de vivir en la casa, de comer juntos y de compartir tiempo en familia.

**Susy:** Entonces para mí fue duro y aún ahora tengo este conflicto de que quiero estar en la oficina y me encanta y lo disfruto, pero a la vez entiendo la necesidad de mi presencia con ellos, de llevarlos a la escuela, de estar con ellos. Son los momentos más importantes, por lo menos para mí, el conversar con ellos, compartir y escucharlos, sobre todo a Leo que está más grande y pasa a la secundaria, dedicar tiempo para escuchar de lo que conversa con sus amigos, sus gustos, sueños y más.

**Susy:** Como padres con nuestros hijos nos esforzamos el 100%. Incluso ahora que Eduardo estaba fuera

DIOS NOS LLAMA  
A TRANSFORMAR  
NUESTRAS DEBILIDADES  
EN FORTALEZAS.

de la ciudad, hemos hecho muchos cambios para que su prioridad sea estar con ellos y tener su tiempo especialmente por las edades complejas en las que están, la presencia con él es importante.

### Una vida con propósito

**Eduardo:** El tener hijos me ha dado un sentido más patriótico, es medio raro lo que voy a decir, porque siempre digo: “Dios en el alma, en el corazón la patria y en las venas la familia”. Y cuando tienes hijos, te das cuenta del mundo y de lo que está pasando allá fuera en la calle. Entonces hay alguien que tiene que salir a hacer algo por construir la patria, pero tú no puedes edificar el proyecto más grande que se llama Ecuador sino peleas por la institución más pequeña que es núcleo familiar.

**Eduardo:** Mi bandera en lo que hago es servir a Dios, por eso em-

pujo todos estos temas que son: la familia y los valores porque ahí se resume todo, es decir si tú tienes un problema como país es porque lo tienes primero en la familia, no nos estamos fijando en eso. Es por ello que me siento impulsado a “poner el pecho a las balas”, porque sé que cuando lo estoy haciendo es por mis hijos y es una forma de amarnos, pero a la vez estoy buscando amar también a los hijos de los demás que aún no se han dado cuenta de esto.

### Buena crianza en la actualidad

**Susy:** Es complicado y es todo un desafío para los padres el criar hijos en esta época, porque son generaciones que están muy informadas, que no sienten ese sentido de autoridad, han perdido eso, ese orden de la jerarquía, y que además creen que ellos están al mismo nivel de cualquier adulto.

**Susy:** Uno tiene que estar lleno de la confianza de Dios, pedirle la sabiduría para poder tener un equilibrio, el tener las palabras adecuadas, los mejores tonos y la forma de conectar con ellos y darles amor para poder sostener los valores e inculcárselos a ellos, para que sean un escudo frente a cualquier amenaza que puedan enfrentar, debemos adelantarnos a los medios a los que ellos a diario están expuestos.

### Un matrimonio feliz

**Susy:** Un matrimonio feliz se logra primero buscando a Dios, tenerlo como el pilar de nuestras vidas, que sea Él quien nos ayude, comande, inspire y que sea la fuente de amor y de las demás virtudes que se necesitan en pareja y como familia.

**Susy:** Cada que haya un problema busquen ayuda, porque a nosotros también nos pasó que muchas veces creíamos que solos íbamos a poder con todos nuestros problemas, y en realidad cuando fuimos a buscarnos socorro recién encontramos la raíz de la prueba y pudimos avanzar.

**Eduardo:** Necesitamos estar conectados con Dios a diario y eso no se logra solo yendo una hora a la iglesia los domingos. Para saborear eso, para verle la valía tienes que tener un trabajo previo, por lo que un movimiento católico te va ayudar, de hecho pueden ser tu bastón para avanzar hacia una vida más cercana a la santidad.

**Eduardo:** Pensar que algún día voy a cambiar a mi esposo o a mi esposa, es muy fregado. Por eso tenemos que buscar a Dios, porque es él quien puede hacer maravillas en nosotros y puede convertirnos de verdad.

### Un buen consejo

**Eduardo y Susy:** Busquen la complementariedad para que sea una relación mucho más balanceada, busquen un para qué, un sentido de vida. Eso es lo que se tiene que proyectar. O sea, si yo sé que el mismo sentido de mi vida está alineado al de mi esposa, entonces sabemos que la gasolina no se nos va a acabar y podremos llegar, porque queremos cumplir mismo sueño y no estamos pensando cosas distintas. Recuerden casarse es la decisión más racional que puede existir y hay que tomarla con calma y ponerla en manos de Dios. **VI**

ES TODO UN DESAFÍO  
EL CRIAR HIJOS EN ESTA  
ÉPOCA.



Debemos cultivar a diario nuestra relación con Jesucristo, solo así podremos llenar ese vacío que tenemos en nuestras almas y corazones.

# ESTAR MÁS UNIDOS A JESÚS

Estar unidos a Jesús nuestro Señor significa obedecerle y hacer su voluntad. Vemos la oración de Jesús en el Getsemaní, una oración difícil pero necesaria en la que entregó su voluntad completa al Padre. Cuando oramos, nos olvidamos de lo que nosotros queremos y buscamos y anhelamos lo que nuestro Padre Dios quiere.

Lectura del santo evangelio según san Juan (Jn 15, 1-8)

En aquel tiempo, Jesús dijo a sus discípulos: «Yo soy la verdadera vid y mi Padre es el viñador. Al sarmiento que no da fruto en mí, él lo arranca, y al que da fruto lo poda para que dé más fruto.

Ustedes ya están purificados por las palabras que les he dicho. Permanezcan en mí y yo en ustedes. Como el sarmiento no puede dar fruto por sí mismo, si no permanece en la vid, así tampoco ustedes, si no permanecen en mí. Yo soy la vid, ustedes los sarmientos; el que permanece en

mí y yo en él, ese da fruto abundante, porque sin mí nada pueden hacer. Al que no permanece en mí se le echa fuera, como al sarmiento, y se seca; luego lo recogen, lo arrojan al fuego y arde.

Si permanecen en mí y mis palabras permanecen en ustedes, pidan lo que quieran y se les concederá. La gloria de mi Padre consiste en que den mucho fruto y se manifiesten así como discípulos míos». ¡Palabra de Dios!

## Recomendaciones

● Desempolva tu Biblia y empieza a leerla desde el Génesis hasta Apocalipsis. Puedes avanzar un poco cada día con tan solo dedi-

car media hora a la lectura de la Palabra de Dios.

● Conoce más de Jesús a través de las profecías descritas en la Biblia, como también a través de los evangelios (Marcos, Mateo, Lucas y Juan).

● En familia pueden hacerse preguntas relacionadas a Jesús y cómo poder aplicar en nuestras vidas el ejemplo que Él nos dejó.

● Busca de Él y de su ayuda a través de la oración. [vi](#)



El 9 de mayo en México se conmemora el Día Nacional de la Salud Materna y Perinatal, en España se lo hace el primer miércoles del mes de mayo. Nosotros como ecuatorianos, aún no hemos destinado un día para este periodo importante del trabajo de ser madre: los primeros años.

El concepto perinatal corresponde al momento que atraviesan la madre y el hijo desde el nacimiento, hasta el primer año de vida del niño, es este periodo inicial en el que madre e hijo irán creando o construyendo el vínculo filial. Hoy por hoy se considera uno de los momentos más difíciles y complejos de la maternidad, debido a que lo que vivan estará marcado por la experiencia de sí mismo frente al otro y no mediado por la palabra.

Además, en este periodo también se vive la lactancia, experiencia que sigue provocando un desvarío de las hormonas femeninas, lo cual causa una constante hipersensibilidad en la madre, es un periodo en el que socialmente hay mucha exposición por el deseo de conocer al nuevo miembro de la familia y esto acarrea consigo mismo muchísimos comentarios de las madres experimentadas a la nueva madre que puede provocar muchísima inseguridad.

Cabe enfatizar la gran responsabilidad que pesa sobre los hombros de la madre que debe cuidar de un ser humano pequeño e indefenso que no tiene palabras y que debe ser comprendido e interpretado por ella, que además, tiene horarios dispares y apetito a demanda porque está en crecimiento constante.



## Importancia de la salud mental

## materna pre y perinatal

El cuidado de la salud prenatal y perinatal de la mujer garantiza la vida de un bebé sano, debido a que contempla cobrar completa consciencia tanto en la madre como en el padre de factores genéticos que puedan heredarse, desarrollo del feto y roles de cuidado que los padres deberán ir adquiriendo para el nacimiento del bebé.

### Adopción del rol materno

Ramona Mercer, enfermera doctorada y profesora, promotora de la lactancia materna propuso la teoría Adopción del Rol Materno como un proceso interactivo que se con-

forma desde el deseo o no de ser madre hasta el vínculo que se establecerá entre la madre y el hijo.

Ramona considera dentro de esta teoría la edad de la madre, la experiencia del nacimiento, las actitudes de crianza, la salud, características de la personalidad, del bebé como de la madre, apoyo social y autoconcepto materno, alega que todos estos elementos podrán o no dar una creación del rol materno saludable garantizando así la calidad de vida del niño, sin embargo, este trabajo de autoconocimiento y decisión de maternar puede ir en contra del mismo deseo de ser madre.



¿Sabía usted amable lector sobre esta valiosa información? Fui madre por primera vez hace veinte años y yo, no la conocía, es con la escucha en mi consultorio de las mujeres que van decidiendo o no ser madres y de las que lo son que mi trabajo me lleva a informarme y a desear compartir esta información para poner bajo la lupa todo el trabajo que implica la maternidad y en este caso hablando solo del primer periodo de esa decisión.

También es desde la práctica de la escucha a estas mujeres que me permito compartir esta información para dejar de ver la maternidad como un momento único y pleno de alegría porque no todo el tiempo es así, la maternidad es una experiencia de vida que a las mujeres nos moverá y conmovirá hasta la mé-

dula, que nos empujará constantemente a crecer y superarnos y que sobre todo nos pondrá en el escrutinio de aquellos otros que nos miran.

### Maternidad y la salud mental

Es importante tener claro que uno de los elementos a considerar en la maternidad, como lo decía Mercer, es el grupo de apoyo social y el autoconcepto que no puede faltar en la vida de una madre. Entiéndase por Apoyo Social esos espacios donde compartimos con otras amorosas que nos nutren y donde también somos esas otras amorosas para quienes lo necesitan y autoconcepto esa forma amable en la que hablamos de nosotras mismas y que viene influida por lo que oí-

mos de los demás sobre nosotras y nos permitimos experimentar.

Es decir, una madre necesita grupo y una forma de apoyarla es respetar esos espacios y librarla de la culpa de permittérselos, sin embargo, en una sociedad en la que las altas exigencias de los roles que vivimos están a pedir de boca, en donde se romantiza la maternidad no hablando de lo compleja que puede ser ¿estos espacios son viables? Esa es una pregunta que podemos revisar en otro espacio, por hoy, me parece suficiente aportar información nueva sobre la salud mental materna perinatal e invitar al respeto de esas mamás de estreno que también necesitan escucha y compañía. [VI](#)

LA MATERNIDAD ES UNA EXPERIENCIA DE VIDA QUE A LAS MUJERES NOS MOVERÁ Y CONMOVERÁ HASTA LA MÉDULA.

# PASSINERVAL®

## Te devuelve la paz



# La «oveja negra» de la familia



¿En algún momento escuchaste que eras considerado “la oveja negra” en tu círculo familiar?, según entendemos esta expresión tiene una gran connotación negativa y estaría enfocado en lo nocivo de la persona, ser el diferente, inadecuado, el que llevaba “la contaría”, por así decirlo; pero este concepto con el tiempo ha ido encontrando un nuevo significado.

El uso de esta expresión hace referencia cuando en los rebaños de ovejas un grupo pequeño puede tener lana negra en lugar de la normal que es blanca, esto es ocasionado por la presencia de un gen recesivo, lo que hace que destaque del rebaño y suelen ser menos valora-

dos, ya que su lana no se puede teñir; este proceso es aplicado a una persona dentro de la familia como desvalorizando su rol.

Sin embargo, muchos pueden ser aquellas personas cuya elección de vida van en contra de lo “normal”, conductas que están fuera del molde establecido dentro de la dinámica de familia o sociedad, no seguir patrones de conductas habituales, ya sea porque hablaste cuando otros no lo hicieron, la manera de pensar y comportarse no se ajusta a las normas y mandatos establecidos dentro del grupo; cabe recalcar que esta conducta puede ser de forma consciente o inconscientes.

**“LAS OVEJAS NEGRAS”,  
DENTRO DE CADA FAMILIA;  
CREAN UNA NUEVA RAMA EN  
EL ÁRBOL GENEALÓGICO.**

Berth Hellinger un teólogo creador de las constelaciones familiares, habla de este tema y los describe de una forma que para mí fue enriquecedor, te detallaré un fragmento, “Las ovejas negras», las que no se adaptan, las que gritan rebeldía, cumplen un papel básico dentro de cada sistema familiar; ellas reparan, desintoxican y crean una nueva y florecida rama en el árbol genealógico. Gracias a estos miembros, nuestros árboles renuevan sus raíces. Su rebeldía es tierra fértil, su locura es agua que nutre, su terquedad es nuevo aire, su apasionamiento es fuego que vuelve a encender el corazón de los ancestros».

Debemos tener algo claro, cuando hablamos de oveja negra, no tiene

relación con conductas que puedan hacer daño sea físico/mental/psicológico/emocional a otros, sino con conductas que cuestionan las creencias, no se conforman con las respuestas sencillas, sino que quieren llegar hasta la base del tema o situación, con el objetivo de generar cambios y poder brindar nuevas formas de poder ver las cosas, crean un desequilibrio dentro de la familia que en ocasiones puede ser necesario, pero no siempre es bien visto, sino puede ser causante de críticas/rechazos por parte de los miembros, al no saber como reaccionar frente a estas situaciones.

### Recomendaciones para ti y tu familia

Algunas recomendaciones para aquellas ovejas negras y para los demás miembros de la familia:

- Respetar las convicciones de los miembros de la familia.
- Usar la comunicación para poder compartir nuestras convicciones.
- Ser paciente y empático para mantener relaciones saludables con nuestra familia.
- Utilizar la escucha activa y comprensión con los diferentes miembros de nuestra familia.
- Buscar ayuda profesional, si durante esta interacción con tu familia, comienzas a sentir culpa, rechazo, ansiedad, tristeza/dolor entre otros.

Podemos gestionar de mejor forma este rol dentro de nuestra familia, logrando que se dejen atrás los estereotipos, sin imponer nada a los demás, y hacer nuestro camino hacia una libertad interior.



“Que nadie te haga dudar, cuida tu «rareza» como la flor más preciada de tu árbol familiar”, Bert Hellinger. [v7](#)



CUMPLIMOS EL PAPEL DE LOS GRANDES  
CADA VEZ QUE TUS PRODUCTOS  
LLEGAN SEGUROS A SU DESTINO

 PAPELERA  
NACIONAL  
#ElPapelDeLosGrandes

 The  
Super  
BOX®



[www.papelelanacional.com](http://www.papelelanacional.com)

Si deseas cuidar la salud de tu corazón es importante que conozcas y pongas en práctica varias rutinas que lo harán posible.

# Hábitos cardiosaludables para combatir la hipertensión



En un contexto donde la salud cardiovascular representa una preocupación creciente, las estadísticas ofrecidas por el Ministerio de Salud Pública son un llamado de atención: al menos el 19,8% de la población padece de hipertensión. De este porcentaje, el 17% sufre de hipertensión no controlada, mientras que el 56,3% no sigue ningún tratamiento farmacológico para abordar esta afección. Estos números reflejan una realidad que demanda una acción colectiva y un cambio de hábitos para combatir eficazmente la hipertensión arterial.

Esta afección está caracterizada por el aumento persistente de la presión sanguínea en las arterias, es una enfermedad multifactorial que puede tener diversas causas, entre ellas, la genética, el estilo de

vida sedentario y el estrés crónico. Además, los síntomas pueden pasar desapercibidos durante años, pero pueden incluir dolores de cabeza, mareos, fatiga, visión borrosa y, en casos graves, complicaciones como infartos, accidentes cerebrovasculares o insuficiencia renal.

## Principales hábitos cardiosaludables

Por lo tanto, es de gran importancia adoptar hábitos cardiosaludables para prevenir esta afección. A continuación, se presentan algunas recomendaciones que pueden ayudar:

### Chequeos médicos

Es fundamental realizar chequeos médicos regulares para

controlar la presión arterial y evaluar el riesgo de desarrollar hipertensión. Estos chequeos suelen incluir mediciones de la presión arterial, así como análisis de sangre para evaluar los niveles de colesterol y glucosa.

### Evitar el consumo excesivo de sal

Consumir una dieta rica en frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras puede ayudar a reducir la presión arterial.

Y limitar la ingesta de alimentos procesados, ya que el exceso de sal en la dieta puede elevar la presión arterial, porque promueve la retención de líquidos en el cuerpo. En lo posible es importante evitar el consumo de sal.

ESTA AFECCIÓN ESTÁ CARACTERIZADA POR EL AUMENTO PERSISTENTE DE LA PRESIÓN SANGUÍNEA EN LAS ARTERIAS.

### Mantener un peso adecuado

Realizar cualquier tipo de ejercicio puede ayudar a mantener un peso saludable y reducir la presión arterial. Se recomienda al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa cada semana, además de ejercicios de fortalecimiento muscular al menos dos días a la semana.

EN LO POSIBLE ES IMPORTANTE EVITAR EL CONSUMO DE SAL.

### Con conciencia, educación y acción

Es posible reducir la incidencia de esta enfermedad y mejorar la calidad de vida de quienes la padecen. En este sentido, cada paso hacia un estilo de vida más saludable es una victoria en la lucha contra la hipertensión y un paso hacia un futuro más saludable y pleno.

### Reducir el consumo de cafeína

Disminuir la ingesta de bebidas con cafeína, como el café y el té, puede beneficiar el control de la presión arterial. La cafeína puede aumentar temporalmente la presión arterial y la frecuencia cardíaca, por lo que limitar su consumo puede ayudar a mantener la presión arterial en niveles saludables.

### Gestionar el estrés

El estrés crónico puede contribuir al aumento de la presión arterial. Practicar técnicas de relajación, como la meditación, la respiración profunda, el yoga o la terapia cognitivo-conductual, puede ayudar a reducir el estrés y mejorar la salud cardiovascular. **VI**



PRODUCTO  
NUEVO

# PRUEBA NUESTROS HELADOS Delportal

¡COMPRA YA!  
POR NUESTRA  
APP DELPORTAL



¿AÚN NO LA TIENES?

¡DESCARGA YA!  
APP DELPORTAL

DISPONIBLE EN Google Play | Descárgalo en el App Store



**Delportal**  
SUPERMERCADOS  
Más Fresco. Más Cerca.

#### CONOCE NUESTROS LOCALES Y HORARIOS DE ATENCIÓN:

- Moderna Plaza (Vía a Samborondón, km. 2,5) • La Joya • Villa Club
- Bosques de La Costa (Vía a la Costa, km. 9,8) › 07h30 a 22h30
- Av. Fco de Orellana (Kennedy Norte) › 07h30 a 21h00
- C.C. La Piazza (Samborondón) › 07h30 a 22h00
- Gómez Rendón › 08h00 a 21h00



**BANCO BOLIVARIANO**  
**Es reconocido por Bancóldex**

Por tercer año consecutivo, Banco Bolivariano, institución financiera líder en Ecuador, ha sido reconocido por el Banco de Comercio Exterior de Colombia, Bancóldex por su contribución al comercio exterior entre Colombia y Ecuador en 2023 en la categoría “Promotor de la Internacionalización Empresarial”.



**SOLCA Y EMELEC**  
**Hacen alianza estratégica para prevenir el cáncer**

Un convenio de responsabilidad social, para fomentar una salud preventiva, firmó la Sociedad de Lucha Contra el Cáncer del Ecuador (SOLCA) y el Club Sport Emelec, a fin de beneficiar a los socios de la institución deportiva con servicios de salud a costos preferenciales en chequeos preventivos.



**COTOA**  
**Una extensión del restaurante Somos, abre sus puertas en Miami**

Con la finalidad de expandir los sabores del Ecuador, la chef quiteña, Alejandra Espinoza, nombrada Embajadora de Turismo Gastronómico Sostenible de las Naciones Unidas, abrirá una extensión del restaurante Somos en Miami, Estados Unidos. Esta propuesta gastronómica de alta cocina llevará el nombre de COTOA y estará ubicado dentro del edificio The Bloom, donde opera Chef’s Collective.



**BANCO PROCREDIT**  
**Recicló más de 200 kg de botellas de plástico PET**

Banco ProCredit recicló más de 200 kg de botellas de plástico PET, tras poner en marcha su campaña “Reciclar y pedalear por una economía circular”. Esta iniciativa, en la que se acumularon alrededor de 8.448 botellas PET en 12 meses, motivó al personal de la entidad a separar y acumular este tipo de material, para intercambiarlo por una bicicleta de tracción manual, hecha con plástico reciclado.



**ÓPTICA LOS ANDES**  
**Fortalece su presencia digital con el lanzamiento de su nueva tienda online**

Óptica Los Andes (OLA) fortalece su presencia digital con el lanzamiento de su nueva tienda online. Tras una inversión de USD 30.000, la compañía potenció las funcionalidades de este canal, que desde ahora se alberga en una plataforma más moderna, tecnológica y potente, denominada VTEX IO.



**TRES CENTROS GAES ECUADOR**  
**Recibieron el Premio Charles Holland 2023**

Tres centros GAES Ecuador fueron galardonados como los mejores a nivel de América Latina en la edición 2023 del Premio Charles Holland de Amplifon. La empresa otorga este reconocimiento a las tiendas que se han distinguido por su desempeño y alineación con los valores corporativos, en particular la devoción al cliente.



# PARA TI QUE DAS UN EXTRA DE AMOR

Centro de Educación Inicial  
CUPOS DISPONIBLES PARA NIÑOS/AS  
DE 0 A 5 AÑOS DE EDAD



✉ info@fasinarm.edu.ec 📞 2680620 / +593969778819

🌐 [www.fasinarm.edu.ec](http://www.fasinarm.edu.ec)



# GRACIAS TOTALES



## CELEBREMOS JUNTOS A MAMÁ Y PAPÁ

POR CADA \$30 EN REGALOS PARA ELLOS  
PARTICIPA EN EL SORTEO DE UN

### CITROËN C4



CITROËN



VILLAGE  
*Mucho más*

Promoción válida del 22 de abril al 16 de junio de 2024. Sorteo: 19 de junio de 2024. Ganador del vehículo debe pagar el impuesto a la renta que corresponda, así como los tributos de matriculación y transferencia. Aplican restricciones.