


Vive!

orientación



Rebeca Barba:
“Cuando hay más
oscuridad, brilla más
una luz, aunque sea
pequeña”

Programa Atención Temprana con 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**.



Objetivo

Proporcionar información, formación, **apoyo familiar**, **fomentando** la calidad de las **interacciones** padre hijo asegurando que la familia **facilite** al niño un **ambiente** físico, afectivo y social adecuado

Otros servicios

- ▶ Educación General Básica y Media, de 1ero. a 7mo.
- ▶ Básica Superior, de 8vo. a 10mo.
- ▶ Bachillerato Técnico en Servicios Hoteleros, de 1ero. a 3ero.
- ▶ Inclusión Educativa.
- ▶ Centro de Entrenamiento Vocacional
Talleres formativos - productivos
- ▶ Inclusión Laboral.



Con el acompañamiento
formativo de :



UNIVERSIDAD
DE MURCIA

Con la asesoría de



📍 fasinarm
📱 fundación fasinarm cuenta oficial
🌐 www.fasinarm.edu.ec
☎ Telf. 2680620 Cel.0969778819



No. 246 **Contenido**

Vive!



6

SER PADRES

Crianza respetuosa, eliminando los regaños



12

UN RATO CON

Rebeca Barba: "Cuando hay más oscuridad, brilla más una luz, aunque sea pequeña"



YO OPINO

La actividad física como base de mi vida

16

5 DE TODO UN POCO

8 EN PAREJAS

Edificación en pareja

10 ORIENTACIÓN

La gente que edifica

22 EVENTOS



FORMAR CRITERIOS

¿Cuándo es que ya somos adultos?

18



NUTRICIÓN

Azúcar, inflamación y cáncer

20

La libertad...

En Ecuador, nuestro país, hemos gozado de relativa libertad a lo largo de nuestra historia republicana. Si bien existieron dictaduras que coartaban la libertad de expresión o de asociación, no llegaron a ser verdaderas dictaduras, más bien fueron denominadas como “dictablandas”. Hace pocos años nos encerraron por un virus, este nos limitó y reclutó afectando nuestra libre movilidad.

Hoy la situación que limita nuestra libertad en nuestro país es otra, la delincuencia común, el narcotráfico, mas una serie de males que nos aquejan son fruto de la falta de valores. Y ha estos temas hay que agregarle el constante ataque a la familia como institución, pretendiendo inventar nuevos “tipos de familia” que lo único que buscan es menoscabar la institucionalidad de esta y así poder tener una sociedad débil y sumisa.

Suficiente con los sacrificios de las víctimas de la delincuencia, basta de engañarnos metiéndole la mano al bolsillo del ciudadano. Está en nuestras manos exigir que nos devuelvan nuestra libertad. No nos dejemos convencer de falsos líderes, disfrazados de “mesías” que vienen con la salvación a nuestros problemas cuando muchos han sido incapaces de poder estructurar una verdadera familia.

En esta edición compartimos una entrevista con Rebeca Barba, quien nos invita a ser luz en medio de la obscuridad y próximamente estará en Guayaquil, para darnos esas luces y que cada uno de nosotros podamos convertirnos en faros dentro de una sociedad abandonada.

“Por favor, dejen libertad, dejen creatividad. Caminen siempre guiados por el Espíritu. Cuando se quiere regular todo, se enjaula al Espíritu Santo”;

Papa Francisco.


Arcadio Arosemena
aarsemena@revistavive.com

Director
Arcadio Arosemena Robles

Editor
Ángel Ayala

Colaboradores
Karen Hutch
Carol Obando
María del Carmen Rodrigo
Paulina Gaibor Espinosa
Pablo Moysam D.
Melissa Coto

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

“Sin atajos”, la nueva novela del sacerdote Felipe Ríos



“Es el relato del encuentro entre dos amigos, separados durante un tiempo por motivos profesionales que comparten sus respectivas historias de vida”, así resume el P. Felipe Ríos a su reciente obra literaria “Sin atajos”; presentada el 13 de junio en el auditorio de la Universidad Espíritu Santo.

“Sin atajos” cuenta la historia de Bernardo y Carlos; dos amigos que se reencuentran luego de mucho tiempo y empiezan a contar lo que ha sucedido en sus vidas durante su alejamiento por motivos profesionales. “Detrás de esta historia; además de haber romance, drama, situaciones de la vida del autor y adaptadas, queda la pregunta: ¿Cómo uno enfrenta la vida?”, destacó su autor.

El P. Felipe Ríos presentó su novela “Sin atajos” en el auditorio de la Universidad Espíritu Santo (UEES), la cual estará a la venta por un costo de \$20 en el Santuario Nacional de Schoenstatt y en Diorvett, Hairmony (Club diana Quintana) y Casa Deli (Plaza Navona).

■ **Arquidiócesis de Guayaquil.**

El Papa Francisco anima a leer los Salmos cada día: “Les aseguro que serán felices”

En la Audiencia General de este miércoles 19 de junio, el Papa Francisco aconsejó a los fieles rezar los Salmos cada día y aseguró que “para cada una de las situaciones que nos toca experimentar en la vida, encontramos un Salmo que nos da respuesta”.



Ante los peregrinos reunidos en la Plaza de San Pedro del Vaticano, el Santo Padre recordó que, como preparación al Jubileo de la Esperanza 2025, este año está dedicado a la oración.

Explicó en esta línea que hay varios tipos de oración, como la “alabanza, acción de gracias, súplica, lamento, narración, reflexión sapiencial y otros”.

■ **Aciprensa.**

España avanza hacia la eutanasia por enfermedad mental y consolida el aborto en menores

España sufre en estos días dos retrocesos respecto de la cultura de la vida: El Gobierno plantea ampliar la eutanasia a las enfermedades mentales, mientras el Tribunal Constitucional respalda el aborto de menores desde los 16 años sin conocimiento de los padres.



Según ha detallado Diario Médico, el Ministerio de Sanidad del Gobierno de España va a modificar el Manual de Buenas Prácticas de Eutanasia para incluir las enfermedades mentales.

El borrador de la modificación que se planea expone que la Ley Orgánica de Regulación de la Eutanasia (LORE) “no excluye la enfermedad mental, permitiendo que las personas con un padecimiento insoportable debido a la presencia de una enfermedad mental puedan solicitar la PAM (prestación de ayuda a morir) en igualdad de condiciones que aquellas cuyo sufrimiento proviene de una enfermedad somática”.

En consecuencia, el Gobierno estaría contemplando la aplicación de la muerte provocada para personas con autismo, trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), esquizofrenia o bipolaridad.

■ **EWTN Noticias.**



CRIANZA RESPETUOSA ELIMINANDO LOS REGAÑOS

La crianza respetuosa -o también llamada positiva- ha sido denominada por la UNESCO como «una crianza libre de violencias que, a partir del trato respetuoso desde la educación, cuenta con mejores probabilidades para ser efectiva, saludable, adecuada y promover, no solo los aprendizajes necesarios, sino el bienestar psicológico de los hijos».

Esto quiere decir que se les permite un crecimiento con desarrollo integral, donde puedan crecer sin presiones ni heridas.

Educa hijos sanos

Está claro que implica esfuerzo por parte de los padres, especialmente al

romper con un paradigma en el cual estamos acostumbrados a decir las cosas de forma negativa, y en algunos casos gritando, pensando que de esta forma escucharán y entenderán mejor, cuando lo único que estamos logrando es lo contrario, o incluso causando una herida en el pequeño.

A continuación te mostramos algunos ejemplos comunes de crianza positiva con los que puedes empezar, especialmente para reemplazar el «no» por una expresión positiva:

¡NO GRITES!

El niño entiende poco a poco que en ese momento y en ese lugar lo mejor es bajar la voz. Sin ne-

cesidad de que le grites lo que no debe hacer.

Sustituye por: «vamos a bajar la voz».

¡NO DIGAS MENTIRAS!

Es común que queramos enseñar a los niños a ser honestos y a que no nos mientan como padres.

Sustituye por: «Hablemos con la verdad, cariño».

¡NO TOQUES!

Los niños son curiosos por naturaleza y todo les llama la atención. Todo es nuevo para ellos, inclusive -dependiendo de la edad- es posible que, además de tocar objetos, tiendan a llevárselo a la boca.

Sustituye por: ¡Solo podemos mirar!

LOS NIÑOS MERECE
CRECER SIN PRESIONES
NI HERIDAS.



Sustituye por: «si cuidas tus juguetes, vas a poder jugar con ellos por más tiempo».

¡NO TENGO TIEMPO!

El mejor regalo que le puedes dar a tus hijos es tu tiempo. No se los niegues, más bien, hazles saber que en un momento más estarás con ellos.

Sustituye por: «dame unos minutos para terminar y jugamos o salimos al parque».

Estas frases no solo evitan el «no», sino que también dan instrucciones claras y específicas sobre lo que se espera, lo que ayuda a los niños a entender mejor y seguir las reglas de una mejor manera. Además, utilizar un lenguaje positivo fomenta un ambiente de respeto y colaboración, lo que puede mejorar la comunicación y el comportamiento de los niños. **VI**

¡NO CORRAS!

Busquemos la mejor manera de concientizar a nuestros hijos, mientras que les acompañamos en el proceso, no solamente dándoles indicaciones, de tal forma que no se sientan obligados.

Sustituye por: «Vamos a ir caminando»; también puedes optar por «caminemos juntos».

¡NO ROMPAS LOS JUGUETES!

Es normal que los niños vayan descubriendo de acuerdo a su edad el tipo de juegos que tienen en sus manos, así como a cuidarlos. A veces pensamos que los niños no tienen la suficiente inteligencia para entender o cuidar las cosas, pero si -poco a poco- les vamos explicando lo irán entendiendo de manera respetuosa.

angloecuatoriana
DE GUAYAQUIL C.A.

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

ACEPTAMOS TODAS LAS TARJETAS DE CRÉDITO



CENTRALES DE AIRE ACONDICIONADO[®]

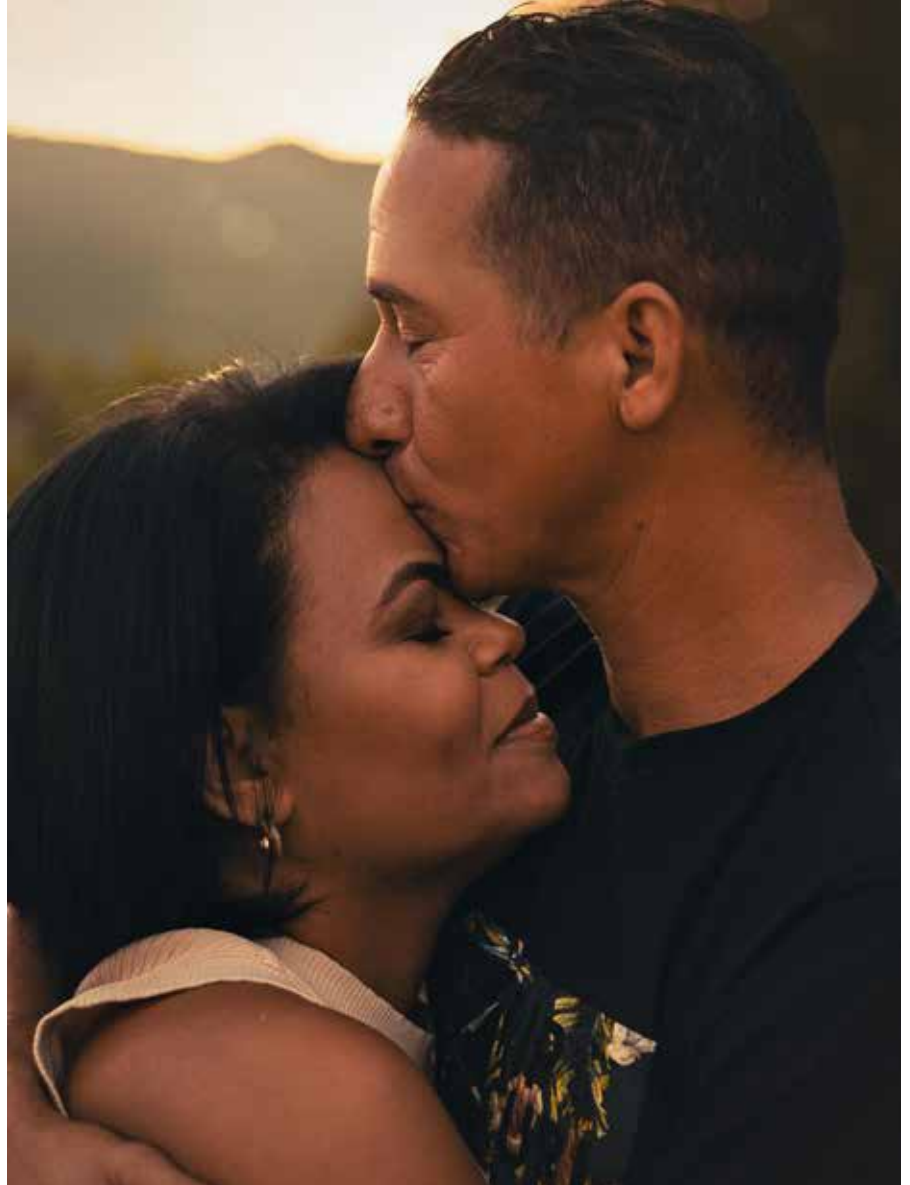


NUEVOS

Una relación duradera dependerá del amor, comunicación, respeto, fidelidad y mucho más.

El área de pareja es un interés de todos. A veces, puede no ser tan sencillo compartir con otra persona nuestros intereses, valores y anhelos. Sin embargo, cuando nos conocemos muy bien, podemos saber qué es lo que deseamos en una relación. Así que el primer paso es el autoconocimiento: reconocer qué quiero tener en una relación y también evaluar si eso que anhelo que tenga mi pareja, también lo tengo yo. De lo contrario, corremos el riesgo de caer en dependencia emocional, ya que, si no tengo lo que exijo en el otro, vendrá la sensación de miedo e impotencia. En ese caso, se pierde la claridad de estar con alguien por decisión y elección o más bien, por necesidad.

Teniendo claro que ya existe una elección consciente, es cuando inicia el maravilloso momento de la construcción y edificación de la relación. En el camino existirán altos y bajos, y en esos momentos difíciles es cuando más se debe recordar que la persona que tenemos al lado es un ser humano que actúa con base en el respeto y el deseo de construcción mutua. Por lo tanto, habrá cosas que tienen que ver con la aceptación y no con la necesidad de cambiarlo, puesto que se trata



Edificación en pareja

de un ser humano autónomo con la capacidad de evolucionar y tomar decisiones propias.

Metas en común

La edificación en pareja inicia con una meta en común, una meta que beneficie a ambos. Esta ilusión da pie al primer bloque de construcción, donde participan distintos ingredientes como la planificación, el respeto, la paciencia, la responsabilidad

afectiva, la tolerancia y, por supuesto, el puente para llegar a esto es la comunicación sana. Donde los dos puedan expresarse libremente y de forma respetuosa, y donde solucionen conflictos como adultos, no como niños o adolescentes que abandonan la situación, sino con la valentía de poner sobre la mesa las inconformidades y las propuestas de solución para un bienestar común y con la plena certeza de que se habita un lugar seguro.

Edificar una relación no es sinónimo de ausencia de problemas; se trata más bien de un equipo que afronta las situaciones cotidianas de la vida. Como mencioné anteriormente, la comunicación sana es clave para poner en palabras las ideas, opiniones y sentimientos.

Es importante hablar acerca de temas como finanzas, relación de pareja, tareas del hogar, crianza y todo lo que sea importante para los dos, entendiendo que cada uno dará su 100% para un bien común.

Expresarse bien

A la hora de expresarse se puede tener en cuenta lo siguiente:

Debemos hacernos cargo de lo que pensamos en lugar de acusar al otro, por ejemplo, en lugar de: eres una persona inconsciente. Se puede usar: me siento triste cuando no ves lo que intento hacer por la relación.

En lugar de: nunca me pones atención. Se puede usar: me siento anulado cuando te hablo y no tengo tu atención. Me encantaría que podamos hablar viéndonos a los ojos.

En lugar de: no es para tanto. Se puede usar: Entiendo que esto

esté siendo difícil para ti quiero que sepas que estoy contigo.

Es valioso abrazar la emoción de la pareja y no temer a expresar y escuchar lo que la otra persona siente. Después de todo la relación es ese lugar seguro donde los dos pueden ser. [VI](#)



PASSINERVAL®

Te devuelve la paz





La gente que edifica

Edificar hace referencia a construir, son palabras sinónimas y aunque están pensadas para las cosas también podemos, desde el modelo humanista, pensarlas para las personas, Aristoteles, filósofo griego, fue el primer pensador que dijo que: “los seres humanos somos sociales y políticos” porque nos construimos en grupo y acuerdos, desde esa mirada, escoger el grupo al que pertenecemos puede construirnos favorable, mediocre o desfavorablemente.

Ciertamente cada uno de nosotros de manera libre, mucho más en la adolescencia, vamos a ir escogiendo a qué grupo pertenecer, para esto habremos de probar relaciones infortunadas o complejas en las que aprendamos a reconocer nuestro propio valor para poner límites y determinar nuestra valía dentro de las relaciones que establezcamos, es decir, la cali-

dad de nuestros vínculos afectivos mejorará en relación a nuestro propio autoconocimiento y nos edificaremos con dolor o no dependiendo de la gente que escojamos para rodearnos y crecer en la vida.

Esta mirada de selección libre y crecimiento a través de las relaciones implica vivir experiencias con gente a la que queramos, veamos un ejemplo, adolescente que practica deporte con frecuencia y que lo comparte con algún buen amigo-a, generalmente dejará de hacer deporte al llegar a la vida universitaria, sin embargo, si el vínculo afectivo que se estableció con el compañero-a es valioso y sigue siendo cercano, si él, la adolescente aprendió a disfrutar de cuidarse al conocer la capacidad de movimiento de su cuerpo, seguramente logrará organizar su tiempo para su práctica deportiva.

¿Por qué sí hará tiempo? Por dos razones:

1. Aprendió a vivir la experiencia deportiva como autocuidado y disfrute
2. “Alguien” lo acompaña y motiva, tal vez en algún momento lo viva solo-a, hasta que eso pase, la compañía será un motivo más.

De igual manera, si tenemos gente que nos motive a estudiar o ser autoconscientes o leer o tratarnos amablemente cuando nos equivocamos, iremos creciendo como personas y aprenderemos a edificarnos positivamente, sin embargo, si escogemos gente que tenga hábitos no saludables, aunque no queramos, estas prácticas se harán parte de nosotros, porque además, aprendemos por imitación y al ser seres en evolución constante, siempre estamos aprendiendo positiva o no positivamente.

Nikolas Christakis y James Fowler profesores doctorados en Sociología y Ciencias Políticas de Yale y escritores del libro Conectados, desarrollan la Regla de los tres grados de influencia, haciendo un amplio análisis de cómo las personas que están a nuestro alrededor influyen constantemente en nuestra forma de ver el mundo, incluso proponen que las cinco personas más cercanas a ti, podrían determinar tu éxito, tus hábitos de salud, incluso tu calidad de vida.

La propuesta concreta es que la gente de nuestro alrededor influye directa o indirectamente en nuestras decisiones, siendo que los seres humanos, por biología necesitamos pertenecer a un grupo y

nos quedamos en donde sentimos que pertenecemos incluso a costa de sacrificar elementos de nuestra vida para estar en el grupo.

Identificar a la gente que edifica

Frente a esto ¿Cómo saber si la gente que tengo cerca me edifica positivamente o no?, acá una propuesta de pasos a seguir:

QUIENES NOS
RODEAN INFLUYEN
CONSTANTEMENTE EN
NUESTRA FORMA DE VER
EL MUNDO.

1. Analiza conscientemente quiénes son tus cinco personas de mayor cercanía, aquellos con los que compartes, incluye pareja y compañeros, si no compartes, no cuenta.


2. Pregúntate:

a. ¿Qué tipo de influencia ejer-

cen? ¿Te apoyan, te limitan, te suman, te cargan, te hacen sentir orgulloso o te avergüenzan, te sientes libre con ellos o te critican?

b. ¿Qué temas compartes con ellos, cómo se hablan entre ustedes?

c. ¿Tienen sueños en común, se muestran vulnerables entre ustedes? ¿Se dan razones para seguir?

Si tus respuestas te gustan estás en el lugar correcto, si tus respuestas no te gustan, te invito a limpiar tu grupo, a vivir experiencias que te edifiquen y que te pongan en contacto con gente que se edifique contigo y te edifique. Esa es la invitación del mes, busca gente edificante y pregúntate ¿Tú cómo edificas a los demás? 

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

El amor de Dios es todo lo que necesitas para afrontar y vencer cada prueba que viene por delante.



Rebeca Barba:

"Cuando hay más oscuridad, brilla más una luz, aunque sea pequeña"

Rebeca Barba es una hija más de Dios, es lo más importante, pero soy la hija mayor de tres hermanos y mis padres viven en Querétaro, México. Estoy consagrada a Dios en una sociedad apostólica de la Iglesia Católica que se llama Regnum Christi y, es un movimiento de laicos con diversos compromisos y tengo una completa consagración a Dios con votos de castidad, pobreza y obediencia, viviendo en una comunidad y, en este mes de agosto cumpla 36 años de consagrada, ¡Gloria a Dios!

**AGRADEZCO
EL LLAMADO DE DIOS
QUE ME SACÓ DE MI CASA
A LOS 15 AÑOS PARA
SEGUIRLO.**

¿Por qué te consagraste tan joven?

Riendo dice: No sabía lo que hacía, pero Dios necesitaba llamarme así, porque sino al final no iba ya a hacerle mucho caso. Pero hoy sé lo que hago, hoy no me arrepiento, hoy agradezco el camino de Dios que me sacó de mi casa a los 15 años para seguirlo, me siento muy plena de haberle entregado mi vida y seguir dándosela cada día en el servicio de la evangelización.

Tengo una titulación en Pedagogía por la Universidad de Anahuac

y una Licenciatura en Ciencias Religiosas por el Ateneo Regina Apostolorum en Roma, Italia. Esto es como lo básico para completar el proceso de ser consagrada y después me dediqué a trabajar con los jóvenes.

Luego nació en mí el especializarme y me gradué del Theology of the Body Institute de Philadelphia, USA, donde me especialicé en el tema de la Teología del Cuerpo. Luego de esto llegué al John Paul II Healing Center en Tallahassee, USA donde complete un curso de Sanación e Intercesión.

¿Cómo llegaste a vivir el concepto de la Teología del Cuerpo?

Una vez que ingresé a prepararme para ayudar a las personas a sanar, es cuando descubro que primero uno debe aprender a ayudarse a sí mismo, saber acomodar su historia y saber sanar. De alguna manera Dios me encaminó a estos dos temas, Teología del Cuerpo y Sanación.

Durante la pandemia me dediqué a hablar de estos temas en las redes, empecé un canal de YouTube, para explicar las catequesis de la Teología del Cuerpo, esto me forzó a abrir un canal de Instagram y luego empezaron a llover invitaciones, porque mucha gente quería formarse.

Si bien, al inicio todo era de forma casera, igual quien me pidiera el curso, yo aceptaba fueran de Argentina, Estados Unidos, España, Uruguay, matrimonios, solteros, divorciados, esto por dos años. Es luego de eso que me contacta una pareja de Paraguay para evangelizar y son ellos los que realmente tienen la

DE ALGUNA MANERA DIOS ME ENCAMINÓ A ESTOS DOS TEMAS, TEOLOGÍA DEL CUERPO Y SANACIÓN.



formula para brincar y colocar este mensaje a un nivel profesional.

Esto me ha llevado a ser testigo de lo que el mundo realmente necesita, tantos corazones rotos que en estos dos mensajes están encontrando mucha esperanza. Estoy convencida de que es una llamada fuerte y tengo la certeza de esta misión que estoy predicando. Si funcionó en mí y si me convirtió a mí, estoy segura de que puede sanar y convertir y ayudar a muchos más.

De manera sencilla ¿cómo explicar la Teología del Cuerpo?

Para explicarlo de la manera más sencilla podría decir que son las catequesis que Juan Pablo II pronunció al inicio de su pontificado (desde 1979 hasta 1984). Era un libro que ya había escrito y que no alcanzó a publicar, porque fue nombrado Papa, es así que cada miércoles él se dedicaba a dar un

capítulo en sus pronunciamientos públicos en la Plaza de San Pedro, principalmente dirigidos a la virginidad cristiana y a los matrimonios. Pero los principios que se manejan pueden aplicarse por cualquiera, para entender su identidad y construir la civilización del amor con la que tanto soñó Juan Pablo II.

Cuando te adentras en estas catequesis vas descubriendo que es mucho más que hablar del amor y de la identidad, hay verdades de la fe católica muy bien expresadas. George Weigel en su libro *Juan Pablo II: El final y el principio* describe a la Teología del Cuerpo como una bomba atómica que está a punto de explotar con consecuencias impresionantes en la lectura que es el credo de la fe católica.

¿En qué beneficia a la persona la Teología del cuerpo?

Todo católico debería descubrir este tesoro, es quizás le explicación más profunda y a la vez más

aplicativa para tu vida de una fe muy del deber y del cumplir, para abrirnos a algo que es atractivo, que da vida, que motiva a tener una relación viva con un Dios que no quiere que cumplas tanto, sino que lo ames, y ese amor te ayudará a cumplir sus mandamientos. Es como si te pusieras unos lentes, que te hacen ver una fe que nos fue impuesta, y que cada uno por convicción personal quisiera abrazarla y defenderla, para de esta manera poder irradiarla a tantos que mueren por falta de Cristo.

A todo católico le debería interesar que les expliquen quién es bajo la mirada de Dios y saberte profundamente amado, que es la gran necesidad de las personas hoy.

El mundo se cambia de persona a persona, cuando un corazón se cambia hacia el amor a Dios y luego empieza a poder vivir en serio ser un don para el otro, vivir en comunión de amor, aprender a perdonar al otro, entender que somos más imagen de Dios en los momentos



EL MUNDO SE CAMBIA DE PERSONA A PERSONA, CUANDO UN CORAZÓN SE CAMBIA HACIA EL AMOR A DIOS.

de comunión de amor que en los momentos de estar solos. Hoy el mundo nos lleva hacia un individualismo de una manera enfermiza.

Desde mi experiencia personal mi primer gran tesoro es no solo saber que soy amada, sino hacer que esa verdad que me han repetido tanto, baje a mi corazón, me llene de una paz y alegría que el mundo no puede dar.

En vez de tener gente más feliz, tenemos personas con corazones desgarrados y rotos, que han sido heridas desde la infancia porque no sabemos amar... hay una gran necesidad de amor en el mundo.

Estamos viviendo una era que promueve el egoísmo, ¿es la Teología del Cuerpo una respuesta?

La teología del Cuerpo llega como una respuesta no solo al egoísmo, sino también a todas las crisis que sufre el ser humano. La corriente más fuerte hoy en día es la ideología de género, que pone en riesgo la propia identidad de las personas. Todo se empieza a ver distinto cuando lo ves desde la mirada de Dios y no la del mundo.

En esta misma línea hoy hay una presión por tener más conocimientos para ser mejores profesionales, pero ¿cuándo hablamos de ser mejores personas?

Si tuviéramos más gente preocupada de ser mejor, el hacer sería secundario y hermoso, edificaría e iluminaría, pero el mundo en que vivimos nos ha reducido a pensar en que valemos en la medida de

lo que producimos o de los que hacemos. Las personas no saben quiénes son.

Si tú no entiendes quién es la persona humana y su grandísima dignidad, no vas a entender del comportamiento que le corresponde. La persona humana es un misterio complejo que siente y actúa desde una forma de ser persona, que es varón o mujer.

Una luz en medio de la oscuridad

Es el título de la charla que estaré dando en Guayaquil el 22 de julio, es un intento de resumir en 10 grandes pinceladas lo que puede dar la Teología del Cuerpo a lo que está viviendo el mundo hoy.

La desesperanza es una de las grandes enfermedades que está atacando hoy, pensamos que todo es oscuro, que el enemigo ganó la batalla, que ya no hay nada que hacer, que ya se acaba el mundo y nos cruzamos de brazos. Esa actitud derrotista no es propia de un cristiano, porque Cristo ya triunfó sobre la muerte y nos abrió las puertas del cielo, que es la meta de todo cristiano. **vi**

Frases

Quando hay más oscuridad, brilla más una luz, aunque sea pequeña.

Regresas a la casa donde vas a ser amado, no regresas al mundo donde vas a ser usado, herido o maltratado.

No importa lo que diga el mundo, yo me estoy fortaleciendo y comprometiendo con un Dios vivo, la vida se pasa muy rápido y esta vida es para aprender a amar.



En el **HOSPITAL DE SALUD MENTAL** trabajamos pensando en ti, en tu **salud mental** y en tu **tranquilidad**.

¿A QUIÉN TRATAMOS?

Nuestros servicios están disponibles para pacientes con dificultades a nivel emocional, trastornos mentales y de drogadicción, en las modalidades de hospitalización, consulta externa y Hospital del día.

Nuestra intervención profesional es interdisciplinaria, desarrollamos programas enfocados en adicción, trastorno límite de la personalidad, ansiedad, depresión, trastorno obsesivo compulsivo, trauma/trastorno de estrés postraumático, trastorno bipolar, esquizofrenia, trastornos de la conducta alimentaria, conflictos de familia y pareja.



Pacientes hospitalizados



Consulta externa: niños, adolescentes y adultos



Pacientes de Hospital del día

AGENDA TU CITA

 **098 320 5462**

SERVICIOS EMPRESARIALES Y ALIANZAS ESTRATÉGICAS



Av. Primera #409 y
Calle Tercera Mapasingue Oeste.
Guayaquil



HospitaldeSaludMental
www.hospitaldesaludmental.com





Yo opino

Psí. Paulina Gaibor Espinosa
ig: @paulinagaibores
Celular: 0991183942.

Ejercitarte de forma regular
tiene grandes beneficios
físicos y psicológicos.



LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO BASE DE MI VIDA

La actividad física ha sido para mí edificante, desde mi experiencia personal es un proceso continuo y dinámico, que ha involucrado equilibrar diferentes aspectos de mi vida, estableciendo y ajustando objetivos según mi propia evolución; me ha permitido adquirir habilidades necesarias y afrontar desafíos o adversidades, ya que cada crisis ha sido una transición, en ocasiones necesaria para crecer.

He aprendido desde mi experiencia y lo que me ha mostrado el trabajo con mis pacientes en consulta, que para edificar la vida, es importante revisar cómo han sido nuestras formas de actuar o reaccionar a las situaciones que vivimos en el día a día, o el preguntarme, ¿si en algún momento he tenido una situación que me obligo o me llevo a tener que reconstruirme?, ¿Con que frecuencia consideras que reconstruyes cada área de tu vida?,

LA ACTIVIDAD FÍSICA
EDIFICA Y OFRECE
BENEFICIOS PARA
NUESTRA VIDA.

las respuestas que he ido obteniendo han sido la guía necesaria para realizar los cambios en hábitos o patrones para tener resultados diferentes.

En el 2015, tuve un accidente que me permitió reconstruirme de muchas formas, tanto a nivel físico por las lesiones que obtuve, así como la resiliencia a nivel emocional y mental, que se sintió como un nuevo inicio, ya que tuve que cambiar hábitos de mi vida que en ese momento no podía realizar o estaba limitada, trabajar sobre los miedos que se fueron presentando con respecto a la incertidumbre que estaba viviendo, de saber que tan rápido podría volver a mi vida cotidiana.

Este nuevo inicio tuvo que partir de que estos cambios que se iban dando se vayan dando sobre bases sólidas, el comenzar a evaluar-me en ciertas áreas de mi vida que se vieron mayormente afectadas, entre esas la actividad física, área en la cual

para mí siempre ha sido un no negociable e indispensable en mi crecimiento y desarrollo personal, porque me permite lograr un equilibrio en mi bienestar general.

Siempre he sido una persona bastante deportista, justo en ese año (2015) había terminado de correr mi primera maratón (42.19 km), para la cual fueron de 6 – 8 meses de preparación diaria, cuando la finalice sentía que era capaz de hacer todo lo que me proponga, que los límites solo estaban en mi mente y mi disciplina me podía llevar tan lejos como quisiera, hasta ese momento no sabía en su totalidad lo que la actividad física significaba para mí, hasta que dos meses después el accidente hizo que pudiera valorar a mayor escala varias cosas, entre esas el deporte en mi vida.

El proceso de recuperación me llevó también a escuchar en varias ocasiones frases como “tu cuerpo es tu templo”, “no tienes otro, cuídalo”, “dale lo que necesita”; pero la cone-

xión con mi cuerpo no era algo que fluía en mí con facilidad, me enfocaba más en el resultado de lograr mis metas deportivas que en el proceso, aun me costaba ver que era algo que mi cuerpo requería para un equilibrio necesario, junto con la alimentación y el descanso.

Beneficios de la actividad física

La actividad física me ha permitido ser más consciente de muchas formas, en alimentarlo de acuerdo con los requerimientos necesarios, en sentir las emociones y expresarlas en lugar de somatizar todo lo que me pasaba, porque prefería que mi cuerpo cargué con todo aquello que reprimía, lo que generaba constantemente enfermedades dermatológicas, estomacales, entre otros, aprendí a darle el espacio que corresponder a mis emociones en cada situación e ir

conectándome cada día de la forma más saludable.

El deporte se ha convertido en una parte importante dentro de las bases en la que edifico mi vida diariamente, ya que entre algunos beneficios que me genera detallo:

- ♦ Ser constante, fomentar la disciplina y el compromiso.
- ♦ Mejorar mis habilidades de comunicación, colaboración y liderazgo al interactuar con otros.
- ♦ Los desafíos deportivos que me establezco me enseñan a enfrentar y superar obstáculos, lo que fortalece mi resiliencia y autoconfianza.
- ♦ Reduce los niveles de estrés, ansiedad y mejora el bienestar emocional.


La actividad física es parte del autocuidado necesario como parte fundamental para un equilibrio en las



bases solidas con las que edificas tu vida y mi cuerpo es lo que me permite realizar todas las actividades que deseo en las diferentes áreas que la conforman, por eso la importancia de cuidarlo, darle movimiento y nutrirlo de forma adecuada, nos permitirá disfrutar del proceso del día a día mientras conseguimos nuestras metas u objetivos. VI

Servicio a Domicilio baterías, repuestos y más

1800  MIBOSCH

Esríbenos al:
 0962 962 044





¿Cuándo es que ya somos adultos?

Cumplimos 18 años y muchas puertas se abren, desde poder obtener una licencia de conducir, comprar bebidas alcohólicas o viajar fuera del país sin la autorización de tus padres, como también votar, enlistarte en el ejército o ser penalmente responsable por tus actos. Todo esto porque, para el Estado, el individuo se considera mayor de edad desde que cumple ese número de años.

Aunque popularmente se crea que esa edad tiene que ver con algún desarrollo biológico o con alguna tradición social, lo cierto es que el mundo vio la necesidad de definir un rango de edad para lo que se considera un menor de

edad e implícitamente terminó decidiendo lo que es un adulto. Esto en el contexto de la Revolución Industrial y la creciente preocupación por el trabajo infantil, el cual ya existía en las sociedades agrícolas en las que toda la familia contribuía con el trabajo en el campo; sin embargo, al mudarse a las ciudades e incorporarse a la industria eventualmente fue necesario separar y proteger al menor de edad.

Pero mucho ha pasado desde el siglo XIX y mucho más ha cambiado la sociedad en las últimas 2 generaciones. Yo, a los 17 años,

ya trabajaba y mantenía mi casa como quizás muchos de los lectores. Mientras que mis hijas, incluyendo la que es mayor de edad, hoy todavía viven en lo que podría considerarse una burbuja, mantenidas por sus padres, económicamente dependientes. En nuestra cultura los chicos cumplen 18 años pero siguen viviendo con sus padres mientras cursan sus estudios universitarios (y a veces de 4to nivel) y, generalmente, hasta que se casan, lo cual en promedio sucede hoy hasta los 33 años en caso de los varones y 27 en el de las mujeres.

**ANTES DE LOS
25 AÑOS LA CORTEZA
PREFRONTAL DEL CEREBRO
HUMANO NO TERMINA DE
DESARROLLARSE.**



la transferencia de responsabilidad que les corresponde. Por un lado, quieren tener total libertad para decidir de su tiempo, a qué hora salen y a qué hora vuelven, dónde van y con quién, qué hacen o dejan de hacer, pero sin la responsabilidad de las posibles consecuencias y no siempre la disposición a pagar por ellos.

Libertad sin disciplina y estructura no es una buena receta y aunque las leyes y el Estado no hayan todavía ajustado la definición de adulto a la nueva realidad ciertamente las familias y particularmente los padres sí podríamos aplicar el sentido común y beneficiar a nuestros hijos con una definición más práctica y justa de la adultez. Acabamos de celebrar a la madre y al padre, por lo que veo una excelente ocasión para plantearnos si nuestro rol es retrasar la entrada de nuestros hijos al mundo real. No parece que a nosotros nos fue tan mal empezando a enfrentarlo más temprano. **VI**

DEBEMOS CRIAR HIJOS FUERTES E INDEPENDIENTES.

Por supuesto que vivir bajo el mismo techo no se limita a eso pues los padres usualmente siguen siendo responsables por su alimentación el costo de su educación, salud, vestimenta y otros gastos, los cuales continúan incrementándose conforme su vida social se expande. ¿Cómo puede considerarse alguien adulto si aún depende económicamente de sus padres y, por tanto, no está enteramente listo para cargar con las consecuencias de sus actos?

la, es decir de manera emocional, como es usual entre adolescentes y jóvenes.

La incoherencia que veo es que a pesar de seguir siendo tratados como niños en el ámbito de las responsabilidades, pretenden ser tratados como adultos en los derechos.

Y lo uno no puede ir sin lo otro. Como sociedad nos hemos acostumbrado a retrasar cada vez más

Verdades sobre la adultez

La ciencia ha determinado que antes de los 25 años la corteza prefrontal del cerebro humano no termina de desarrollarse y, siendo que es esta área del cerebro la que permite el pleno razonamiento y la toma de decisiones con base en el análisis de las consecuencias, es bastante razonable concluir que la adultez no podría suceder antes de esa edad. Hasta entonces los individuos tomamos las decisiones mayormente con base en impulsos de la amígdala,



El consumo excesivo de azúcar produce inflamación crónica y esta en su estado más avanzada pueden conllevar a padecer de cáncer.



Azúcar, inflamación Y CÁNCER

El cáncer es una enfermedad crónica en la cual las células del cuerpo se multiplican y diseminan sin control. Lo normal es que las células al cumplir su ciclo de vida envejecen y se dañan para luego ser reemplazadas por unas nuevas, pero a veces el proceso no cumple ese orden y las células anormales o dañadas se empiezan a multiplicar causando cáncer en cualquier parte del cuerpo en forma de tumores que pueden ser malignos o benignos.

Esta enfermedad no tiene edad pudiendo presentarse en cualquier etapa de la vida. Existen muchas causas que pueden contribuir a la aparición de cáncer como inflamación interna crónica, estrés elevado y crónico, malos hábitos de alimentación, dormir mal, genética, emociones mal gestionadas, exposición solar en exceso,

fumar y beber alcohol en exceso, inmunodeficiencia, entre otros.

Ha existido una creencia acentuada acerca de que el azúcar alimenta las células del cáncer, pero no hay suficiente evidencia que demuestre que consumir azúcar provoque cáncer por sí solo como lo haría el tabaquismo.

Lo que sucede es que todas las células sanas o dañadas del cuerpo necesitan azúcar para crecer, pero no alimenta más a las células cancerosas que a las otras del cuerpo. Por otro lado, hay ciertos tipos de cáncer que prefieren la grasa como su fuente de energía principal, por lo que lo mejor para prevenir o tratar el cáncer es mediante una dieta balanceada y saludable en su mayoría

con alimentos naturales y muy baja en alimentos procesados.

Aunque una serie de evidencia, limitada pero creciente ha vinculado el consumo excesivo de azúcares añadidos como los que se encuentran en galletas, panes, gaseosas y pasteles con el desarrollo del cáncer, es principalmente ese tipo de azúcar el más dañino y el que incrementa su riesgo.

Prevención ante el cáncer

Se ha demostrado también que el consumo de azúcar desencadena inflamación crónica en algunas personas, lo que conlleva a dañar algunas células para hacerlas cancerosas, además, el azúcar y la inflamación pueden causar inmunodeficiencia lo cual contribuye a que las

**EN GENERAL
TODOS DEBEMOS
CUIDAR LA CANTIDAD DE
AZÚCAR QUE CONSUMIMOS
EN NUESTRA
ALIMENTACIÓN.**



células cancerosas se propaguen con mayor facilidad. Este consumo excesivo de azúcar afecta el metabolismo pudiendo provocar enfermedades como diabetes y obesidad, lo cual aumenta la probabilidad de desarrollar cáncer.


La inflamación crónica es muy dañina para la salud siendo detonante de enfermedades crónicas si no la controlamos

adecuadamente con la práctica de hábitos saludables. En general todos debemos cuidar la cantidad de azúcar que consumimos en nuestra alimentación y escoger las opciones más saludables que la contengan naturalmente como las frutas, vegetales, tubérculos, granos y cereales integrales. No se trata de vivir un estilo de vida restrictivo que cause una mala relación

LO MEJOR PARA PREVENIR O TRATAR EL CÁNCER ES MEDIANTE UNA DIETA BALANCEADA.

con los alimentos sino saber escoger y combinar los alimentos para una mejor nutrición.

Todo en exceso es malo y no existe un alimento bueno o malo como tal, sino que es importante variar los alimentos naturales, cuidar la cantidad que comemos de acuerdo a nuestras necesidades nutricionales y gasto energético, realizar actividad física, tomar sol, dormir bien, mantenerse hidratado y gestionar bien las emociones y el estrés, es decir vivir buenos hábitos de manera integral para mantener una buena salud.

El cáncer va cada vez más en aumento, lastimosamente, y es por el estilo de vida que hoy se practica lo que más daño causa, pero podemos prevenirlo si actuamos con las medidas necesarias a tiempo; cada ser humano lo vale. 

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



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

Delportal
SUPERMERCADOS
Más Fresco. Más Cerca.



INNOVA SCHOOLS
Anuncia su inicio de operaciones en Ecuador

Innova Schools, importante red de colegios privados en varios países de Latinoamérica y parte del grupo Intercorp, llega a Ecuador con el compromiso de facilitar el acceso a una educación de calidad a precios accesibles para las familias ecuatorianas. Las dos primeras sedes estarán ubicadas en Quitumbe y Calderón, como parte de un retador plan estratégico, de crecimiento para los próximos años.



SHEYNNIS PALACIOS
Miss Universo 2023, visitó el área de hospitalización pediátrica de Solca

En una jornada llena de esperanza y solidaridad, Sheynnis Palacios, actual Miss Universo 2023, visitó el área de hospitalización pediátrica de SOLCA Guayaquil. La reina de belleza compartió momentos significativos con los niños en tratamiento, sus familias y el personal del hospital, llevando un mensaje de fuerza y aliento.



EL PRESIDENTE NOBOA
Asistió a la celebración del 78 aniversario de la República Italiana

Este año, la representación diplomática en Ecuador, encabezada por el Embajador Giovanni Davoli, junto a la Cámara de Comercio Binacional Ecuatoriano Italiana y la Cámara de Comercio Italiana, organizaron la celebración del 78 aniversario de la Fiesta de la República Italiana. Al evento asistió la máxima autoridad del país, el Presidente del Ecuador, Daniel Noboa Azin, acompañado de la Primera Dama, Lavinia Valbonesi y la Ministra de Relaciones Exteriores y Movilidad Humana, Gabriela Sommerfeld.



ANDALUCÍA
Renueva su Convenio con la Junta Provincial de la Cruz Roja en Pichincha

Andalucía renueva su Convenio con la Junta Provincial de Pichincha de la Cruz Roja Ecuatoriana, el cual tiene como objeto contribuir al funcionamiento de la Base Andalucía, con un vehículo de pronta de intervención (ambulancia) y atención prehospitalaria, para que de forma mancomunada se brinde un servicio de atención inmediata, beneficiando al mayor número de persona de nuestra comunidad.



SAN CARLOS
Revela su nueva campaña: “El origen de la dulzura” con el inicio de zafra del ingenio

El Ingenio San Carlos anunció el lanzamiento de la campaña “El origen de la dulzura”. Esta iniciativa especial se presenta en un momento significativo, coincidiendo con la zafra que inició el 10 de junio en el ingenio, un período de gran significado para la industria y la comunidad.



LA SOCIEDAD DE BENEFICENCIA DE SEÑORA DE GUAYAQUIL
Celebra su 146° aniversario

La Sociedad de Beneficencia de Señoras de Guayaquil, SBSG, celebró su 146° aniversario con una serie de actividades que resaltaron su obra y trayectoria. La celebración incluyó una misa y un brindis con la participación de socias y aliados estratégicos.

La jornada comenzó con una Misa de acción de gracias en la capilla de la unidad educativa San José, presidida por el Monseñor Luis Gerardo Cabrera, Arzobispo de Guayaquil y Director nato de la SBSG.



Tu puerta de entrada para encontrar la salida

*¿Ataques de pánico, ansiedad,
depresión y adicciones?*

PSIQUIATRÍA:

Niños, adolescentes y adultos

PSICOLOGÍA:

Niños, adolescentes y adultos

NEUROLOGÍA:

Niños, adolescentes y adultos

- **Psico-Rehabilitación**
(Evaluación Neuropsicológica)
- **Medicina General**
- **Terapia de Lenguaje**
- **Psicopedagogía**
(Evaluación Psicopedagógica)
- **Terapia Familiar**
- **Terapia de Pareja**

EXÁMENES ESPECIALES:

- Electroencefalografía
- Electrocardiografía
- Terapia Electroconvulsiva-TEC
- Polisomnografía
- Mapeo Cerebral

HOSPITALIZACIÓN

HOMBRES Y MUJERES:

- Psiquiatría
- Conductas Adictivas

CHARLAS / TALLERES



NUEVO

HOSPITAL
DE SALUD
MENTAL

Somos tu primer paso. ¡Bien pensado!

Es tiempo de un 
Detox
Financiero



Enseña a los jóvenes a protegerse de estafas para mantener su bienestar financiero.



1. Comparte información importante:

Cuéntales sobre los casos de estafas más comunes utilizando ejemplos reales.



2. Fomenta el pensamiento crítico:

Anímalos a cuestionar todo y no confiar en ofertas que parecen demasiado buenas.



3. Brinda herramientas de protección:

Explica sobre seguros contra fraudes y por qué es bueno tener un fondo de emergencia.



4. Aplica medidas de seguridad:

Enseñales cómo comprar en línea de forma segura y no hacer clic en enlaces sospechosos.



5. Mantén una comunicación abierta:

Invítalos a contar sus experiencias y dudas contigo o con otros adultos de confianza.



Aprende más de planificación financiera uniéndote a la comunidad Aula BB. Regístrate y descarga GRATIS nuestro e-book aquí.

