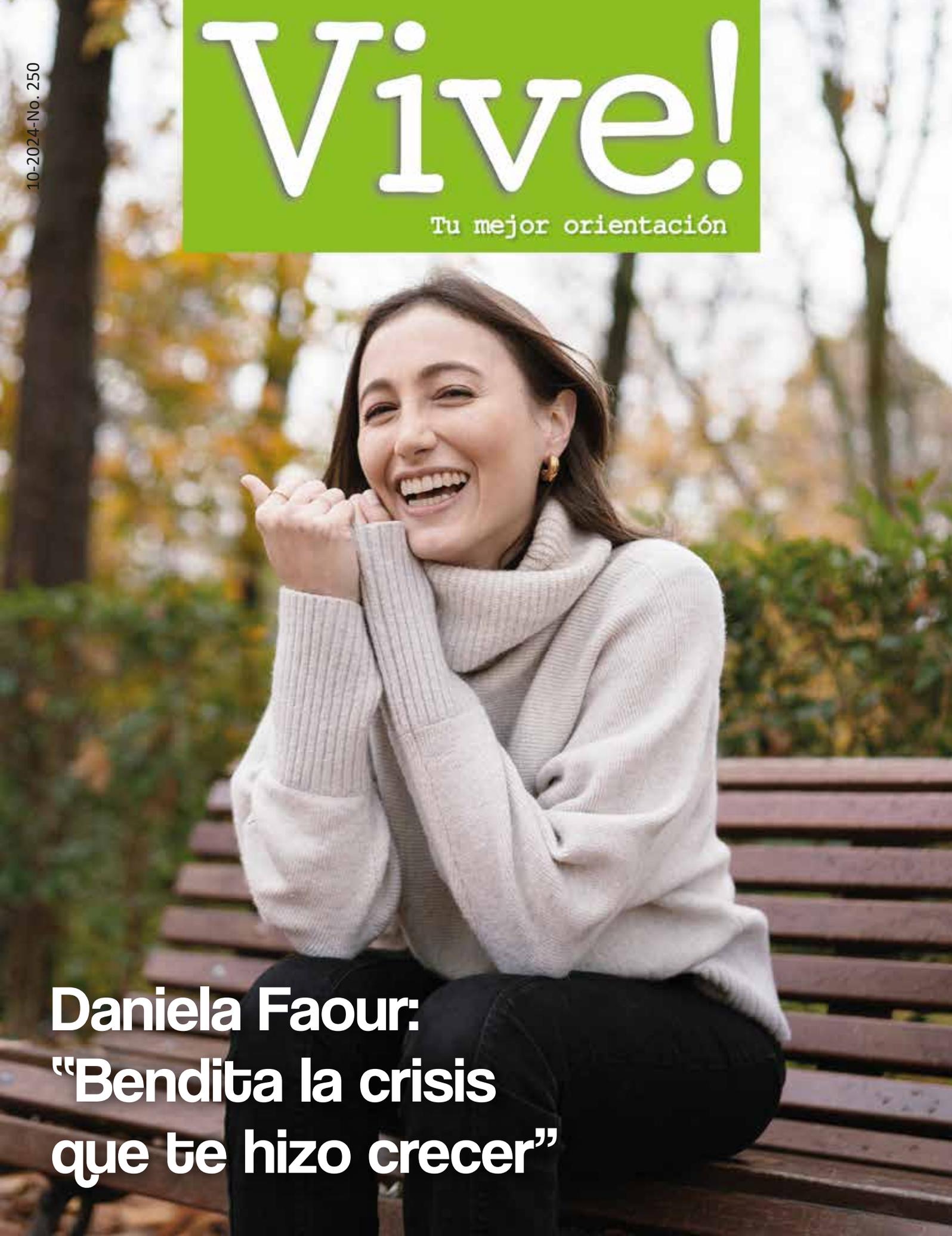
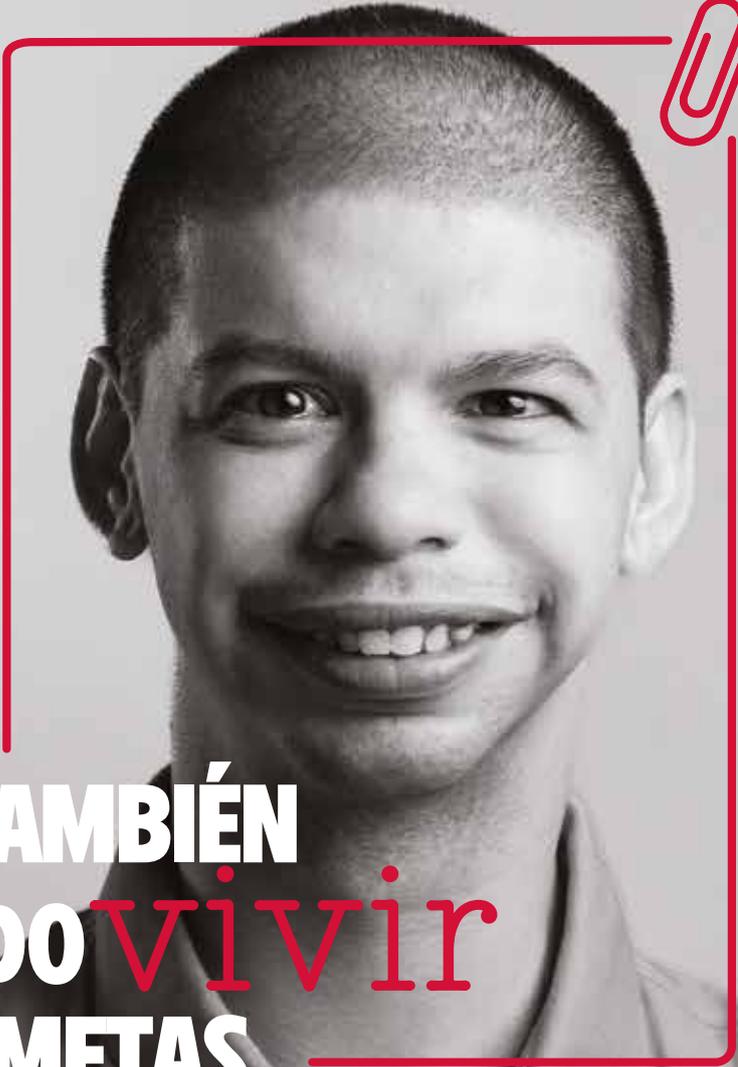


Vive!

Tu mejor orientación



**Daniela Faour:
“Bendita la crisis
que te hizo crecer”**



**YO TAMBIÉN
PUEDO *vivir*
MIS METAS**

Soy ese  **4%** que puedes contratar.

En el Centro de Entrenamiento Vocacional de Fasinarm formamos y acompañamos a las personas con discapacidad que buscan oportunidades laborales y de inclusión.

¡Juntos por empleos dignos para todos!

Ingresa a:  **Fundación Fasinarm**

No. 250 **Contenido**

Vive!



8

SER PADRES

La responsabilidad de toma de decisiones desde la infancia



16

MI HISTORIA

Daniela Faour: “Bendita la crisis que te hizo crecer”

5 DE TODO UN POCO

6 TERCERA EDAD
Nueva longevidad, nuevas familias

14 YO OPINO
Cuidar de mí es mi mayor regalo

22 EVENTOS



FORMAR CRITERIOS

Los apagones también son tu responsabilidad

10



ORIENTCIÓN

¿Sirve conversar conmigo mismo?

12



NUTRICIÓN

Autocuidado saludable sin caer en la vanidad

20

Luz en la Oscuridad

Ante una realidad que nos obliga a madrugar para asearnos, cocinar más temprano, haber perdido el empleo o negocio, los requerimientos de nuestros acreedores y muchas cosas más, debemos de minimizar la afectación,. Es momento de sentarse y reflexionar para buscar el sendero correcto que nos permitirá salir de esa oscuridad.

¡Que difícil es no angustiarse!, totalmente de acuerdo, pero no dejemos que esa angustia nos sumerja en pozo profundo. Busquemos encender una luz, que por muy pequeña, empiece a iluminar nuestro camino que nos permita seguir avanzando, un paso a la vez y cuidando de no tropezar.

Y si tropezamos, descansemos y volvamos a tomar impulso para seguir paso a paso nuestro camino. Quizás demoremos más de lo pensado, pero a medida que avanzamos lo más probable es que vayamos encontrando personas que están en nuestra misma situación y es ahí donde hay que empezar a caminar juntos. Ya no será una sola fuente de luz, serán dos, el camino será más claro y podremos avanzar mas rápido.

Ustedes son la luz del mundo. No se puede ocultar una ciudad situada en la cima de una montaña. Y no se enciende una lámpara para meterla debajo de un cajón, sino que se la pone sobre el candelero para que ilumine a todos los que están en la casa. Así debe brillar ante los ojos de los hombres la luz que hay en ustedes, a fin de que ellos vean sus buenas obras y glorifiquen al Padre que está en el cielo.

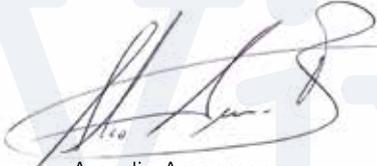
MT 5, 14-16

En estos tiempos de oscuridad bien vale reflexionar sobre la luz que podemos ser en nuestra sociedad. Hoy no contamos con la fuente de energía física que ilumina nuestras vidas diariamente, pero si podemos ser luz para otras personas.

Muestra de como podemos ser luz es el testimonio de Daniela Faour, quien sufrió en carne propia muchas decepciones y que luego de hacer un alto en su vida y reflexionar retomo el control de la misma.

«¡Abrámonos a la luz de Jesús! Él es amor y vida sin fin. A lo largo de los caminos de la existencia, a veces tortuosos, busquemos su rostro, lleno de misericordia, de fidelidad, de esperanza»,

Papa Francisco.


Arcadio Arosemena
aarsemena@revistavive.com

Director

Arcadio Arosemena Robles

Editor

Ángel Ayala

Colaboradores

Alexandra Landázuri

Paulina Gaibor

Pablo Moysam D.

María del Carmen Rodrigo

Carol Obando

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

Solca y su campaña Conversenos, una iniciativa para salvar vidas

Solca anuncia el lanzamiento de su campaña Conversenos, diseñada para generar un cambio cultural y romper los tabúes en torno al cáncer de mama. Esta iniciativa tiene como objetivo promover la salud mamaria y alentar a las mujeres a hablar de sus senos, para que conozcan las acciones preventivas a nivel de exámenes, así como a reconocer el aspecto y fisonomía de estos; fomentando conversaciones abiertas y normalizando el diálogo sobre el cuerpo de la mujer, con el fin de identificar cualquier cambio inusual que pueda requerir atención médica temprana.



■ Solca Matriz Guayaquil.

El Papa: La política debe afrentar las desigualdades y promover el bien de todos

En el mensaje con motivo de la concesión, del Premio de las Academias Pontificias 2023 en los campos del latín y ciencia y del latín y política, el Papa Francisco subraya la importancia de reflexionar sobre nuestra casa común y destaca que la ciencia y la fe deben dialogar para “guiar nuestra comprensión del mundo”. “En tiempos de inestabilidad social”, afirma el Pontífice, la tradición latina es un valor, promueve un vínculo estrecho entre los “asuntos públicos”.



■ Vatican News

Iglesia fomenta el deporte en zonas vulnerables de Guayaquil

A través del fútbol; la Red Educativa Arquidiocesana y el Seminario Mayor de Guayaquil fomentan el desarrollo académico, familiar, deportivo y espiritual de los niños y jóvenes de la ciudad. El Campeonato de Monaguillos y la Copa REA 2024 son las iniciativas que buscan convertirse en el semillero de los futuros futbolistas y ciudadanos de bien.



Esta edición tuvo la modalidad de jornada única; donde las doce parroquias participantes formaron 16 equipos que compitieron en las categorías Junior, alzándose con el trofeo la parroquia Jesucristo Pan de Vida al vencer a la parroquia Beato Álvaro del Portillo. En la categoría Juvenil, tras una tanda de penales el equipo de monaguillos de la Unidad Educativa San Josemaría Escrivá se coronó campeón ante el equipo de la iglesia María Reina del Carmen.

■ Arquidiócesis de Guayaquil.

Monseñor Cabrera: La Carta del Papa es un programa de vida para todo cardenal

“El anuncio de su creación como cardenal, la Carta del Papa a los nuevos Cardenales, la figura de la Iglesia misionera y el proceso sinodal”, son los temas al centro de la entrevista con monseñor Luis Gerardo Cabrera Herrera, Arzobispo de Guayaquil, Ecuador, quien será creado cardenal en el consistorio que presidirá el Papa Francisco, el próximo 8 de diciembre, en la solemnidad de la Inmaculada Concepción.



“Este nombramiento no se trataba de un honor, ni mucho menos de un reconocimiento a algún mérito mío, sino yo digo a la bondad, la cercanía, la confianza del Santo Padre”, lo dijo monseñor Luis Gerardo Cabrera Herrera, Arzobispo de Guayaquil, Ecuador, explicando la nueva misión al que ha sido llamado tras haber sido nombrado por el Papa Francisco para formar parte del Colegio Cardenalicio.

■ Conferencia Episcopal Ecuatoriana.



¿Estamos aprendiendo como familia a tratar y cuidar a nuestros adultos mayores?

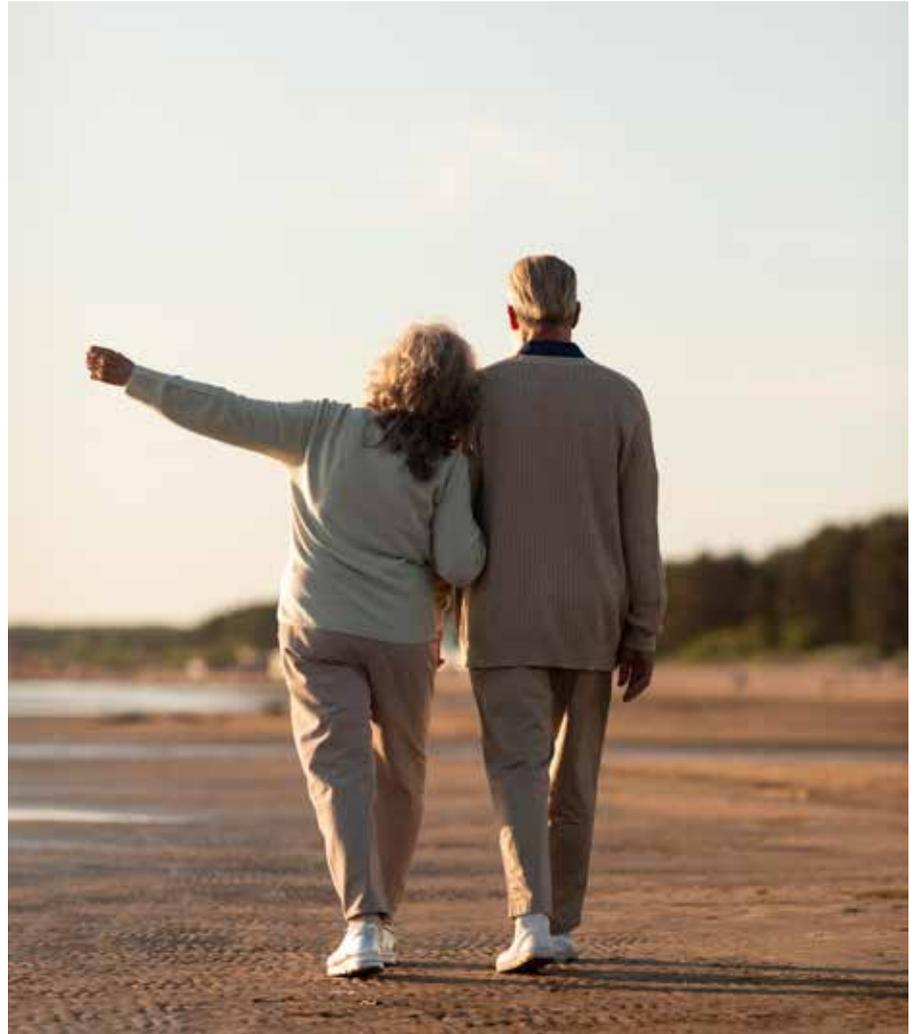
Nueva longevidad nuevas familias

Cuando mis hijos nacieron, los temas de conversación con amigos cambiaron radicalmente. Pasamos de hablar sobre estudios, trabajo, libros o películas a cómo criar a nuestros hijos. Treinta años después, cuando logramos reunirnos, uno de los temas recurrentes gira en torno a qué hacer con nuestros padres ahora que nuestros hijos empiezan a irse de casa.

En el colegio de los chicos recibíamos charlas para padres, directrices para llevar nuestra responsabilidad parental a buen puerto. Hoy, frente a este nuevo desafío que no vimos venir, estamos a tuestas. Nadie nos ha formado para cuidar de nuestros padres, en el mejor sentido que tiene esta noble palabra.

Pensar en su cuidado es como entrar al cuarto oscuro de la feria del colegio, donde tropezábamos con todo y teníamos pavor de dar un paso en falso. Hoy estamos ante una etapa de la vida que no está señalizada. A pesar de la buena voluntad, no sabemos cómo gestionar sus angustiosos desafíos.

En 1950, el segmento de 60+ representaba el 8,2% de la población. Hoy sabemos que, gracias al incremento de la expectativa de vida, un siglo después, para el año 2050, será el 21,4%. Junto a este fenómeno conocido como la “Nueva longe-



vidad”, los demógrafos nos advierten que el descenso de la tasa de natalidad traerá como consecuencia una composición social muy distinta a la que conocemos. Los cambios ya son evidentes. Las formas de vida y los vínculos son otros.

Vivimos un tiempo acelerado que nos dificulta detenernos a formular lo que sucede y cómo nos sentimos con ello. La capacidad para atender y garantizar un mínimo de bienestar para las personas mayores y sus familias no avanza al mismo ritmo que el crecimiento de ese segmento poblacional.

NADIE NOS HA FORMADO PARA CUIDAR DE NUESTROS PADRES, EN EL MEJOR SENTIDO QUE TIENE ESTA NOBLE PALABRA.

Lo que no se nombra no existe, por ello quiero invitarlos a que usemos una lupa imaginaria para observar y describir la composición actual de nuestras familias. Se trata de familias que se encuentran en constante transformación, marcadas por situaciones no tradicionales. Hijos que emigran a otros países y dejan un vacío, incluso abandono. Padres adultos mayores que llegan a vivir con los hijos y la familia no se preparó para ello. Adultos mayores que se cuidan entre sí con independencia de los hijos. Distancias, ausencias, muertes, divorcios, jubilación, limitaciones, etc.

Las nuevas estructuras familiares trastocan las creencias y valores del adulto mayor. Puede sentirse desorientado e incomprendido en una etapa cuya identidad ha cambiado sin que su familia lo note. Un periodo del ciclo de vida en el que debe enfrentar los estragos del paso del tiempo en su cuerpo, como el deterioro físico o cognitivo, la soledad no deseada y de manera especial el edadismo, la mirada negativa de la sociedad hacia la vejez. Todo ello matizado con el profundo deseo culposo de no ser una carga para su familia.

NO TODOS LOGRAN SER FLEXIBLES Y ADAPTARSE AL ESPÍRITU DE LA ÉPOCA.



Paralelamente al desarrollo de este momento vital, también debe procesar las transformaciones de su entorno. De vínculos interpersonales antes fuertes y profundos hacia vínculos débiles y superficiales, la convivencia de hasta 5 generaciones en una misma familia, el cambio en los roles de la pareja, el contacto a través de la tecnología por encima del contacto directo, un alto nivel de desempleo, violencia, entre otras situaciones estresantes que producen síntomas y los enfrentan con la fragilidad. No todos logran ser flexibles y adaptarse al espíritu de la época. Hay que apoyarlos y acompañarlos.

Cambiar de mentalidad

La psicóloga Carol Dweck, académica de Stanford, ha hecho importantes aportes en el campo de la psicología del desarrollo a través de su teoría del “mindset” (mentalidad), en la que describe dos sistemas de creencias: mentalidad fija, cuando las personas creen que la inteligencia y las habilidades son innatas e inmutables, en consecuencia, se evitan desafíos y se rinden con facilidad; y la mentalidad de crecimiento cuando creen que la inteligencia y las habilidades pueden desarrollarse con esfuerzo y perseverancia, motivándose a enfrentar desafíos y aprender de los errores.

La mentalidad de crecimiento impulsa el comportamiento y la actitud que promueven la neuroplasticidad, la capacidad del cerebro para reorganizarse formando nuevas conexiones neuronales a lo largo de la vida.

Con esta brújula en mano, pensemos cómo podemos apoyar a los adultos mayores de nuestras familias para que desarrollen un mindset de crecimiento y fluyan de la mejor manera posible en el tiempo que les toque vivir. **vi**



La responsabilidad de toma de DECISIONES DESDE LA INFANCIA



La infancia la considero una etapa de experiencias, en la que al ser pequeños estamos presentes en cada actividad porque aún el pensamiento no nos llena todo el espacio, así vamos conociendo nuestras emociones, aprendemos a conectar con ellas, también conectamos con la naturaleza e interactuamos con los otros creando vínculos mágicos, la infancia se caracteriza por estar llena de inocencia donde se aprende mediante la experiencia directa; al menos es la forma en cómo la viví y tengo los mejores recuerdos.

La toma de decisiones responsables es la habilidad de elegir de forma consciente, ética, clara ante diferentes situaciones, asumiendo las consecuencias que pueden generarse a partir de ellas, el decidir es un acto diario del ser humano, por tal razón un objetivo que como padres en el proceso de crianza podemos ir

trabajando con ellos día a día es su capacidad de desenvolverse con autonomía en él, sin embargo para aprender a decidir, no solo basta con tener la información para hacerlo, el trabajo también es en ir formando los criterios necesarios basados en principios morales, éticos, emocionales y racionales.

En el trabajo de permitir que nuestros hijos decidan, se trata de permitirles actuar bajo su parecer desde muy pequeños, estableciendo límites y restricciones, y criándolos con flexibilidad para permitirles la opción de que dentro ciertos parámetros ellos pueden escoger, no el área de la moral o lo racional, para tomar decisiones del tipo: «Me tomo el medicamento o no», «voy al colegio o no quiero estudiar más», «las verduras no son para mí».

Dejar que los niños tomen pequeñas decisiones, como por ejemplo qué tipo de ropa quieren utilizar o

LA TOMA DE DECISIONES RESPONSABLES ES LA HABILIDAD DE ELEGIR DE FORMA CONSCIENTE Y ÉTICA.



si les gusta quedarse en casa de los abuelos o no, son pequeños pasos para ir formando la autonomía, podemos trabajar también en que aprendan a decidir dándoles sugerencias o recomendaciones, dándoles guías por ejemplo “considero que ponerte un jean puede ser más cómodo que el vestido que has elegido para que puedas disfrutar mejor de la actividad”.

Ayuda desde la infancia a que tus hijos aprendan a tomar decisiones

Detallé algunas recomendaciones para ayudar a que los niños aprendan a tomar decisiones:

- Adoptar el papel de acompañantes como los adultos cercanos proporcionando apoyo, y dando consejo a sus hijos para que sean ellos mismos los que elijan.
- Enseñar que equivocarse es una oportunidad de aprender y que un error es solo un problema que no se ha sabido solucionar.
- Enseñar a ser pacientes y no actuar de manera irreflexiva.
- Animar a que vea la elección como un reto que debe afrontar con atención y tiempo.

Otros puntos para tener en cuenta es elaborar preguntas básicas que le pueden ayudar a su hijo a procesar toda la información que necesitará para la toma de decisiones:

- ¿Cuáles son mis opciones, incluyendo las menos preferidas?
- ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de cada opción?

- ¿Hay alguna regla (política escolar, hora de llegada, etc.) que debo considerar al tomar mi decisión?
- ¿Cómo afectará esta decisión a los demás?
- ¿Cómo me hace sentir esa decisión?

Finalmente y no menos importante, es el ejemplo que como padres o adultos les damos a los niños en cuanto a la forma en que decidimos, para ello conviene preguntarse si tomas decisiones viscerales o racionales, si asumes las consecuencias de las elecciones que tomas, si eres responsable a la hora de decidir o si tienes un criterio moral para actuar; recuerda que ejercemos un efecto espejo sobre los niños y será más difícil explicar lo negativo de un comportamiento si tú lo aplicas en tu vida. **V**





A lo que estamos viviendo en estos días en el país no se puede llamar crisis. No es crisis si sucede todos los años. No es crisis si sabemos que acontecería y no hicimos nada al respecto.

Los cortes de energía eléctrica de más de diez horas diarias se deben -nos dicen- a la falta de lluvias en las regiones donde tenemos nuestras centrales hidroeléctricas, las que generan electricidad a partir del agua en los ríos que las alimentan. Pero esa no es toda la verdad. Primero hay que preguntarse ¿por qué se construyeron centrales donde no llueve todo el año?

La energía hidráulica suena bien porque el agua es gratis y no produ-

ce emisiones contaminantes. El problema es que, si no llueve, no sirve de nada que su costo sea cero o que sea amigable con el ambiente.

Otro factor es que los perfiles climáticos en la sierra ecuatoriana son distintos del lado oriental y del occidental, es decir, que se podría compensar parcialmente este problema construyendo centrales en ambos lados. Esto no ha sucedido.

Finalmente, una vez generada la energía hay que transportarla a las ciudades donde se consume y para ellos se requieren sistemas de transmisión de alto voltaje, área en que no hemos invertido lo suficiente ni dado el mantenimiento adecuado. Resultado: los apagones.

Lo razonable sería instalar centrales que utilicen otras fuentes de energía y no, no me refiero a solar o eólica, porque el sol tampoco irradia igual en todas partes ni a toda hora, especialmente no de noche; uno pensaría que Ecuador es geográficamente privilegiado para usar la energía solar, pero estudios oficiales muestran que muchas zonas del país sufren de alta nubosidad, lo que reduce sustancialmente la radiación útil y, por consecuencia, la eficiencia de los paneles.

Las turbinas eólicas requieren condiciones muy específicas de viento que no son fáciles de cumplir cerca de zonas urbanas, añadiendo complicaciones logísticas y costo a su instalación.

LOS PERFILES CLIMÁTICOS EN LA SIERRA ECUATORIANA SON DISTINTOS DEL LADO ORIENTAL Y DEL OCCIDENTAL.



Otro problema es el espacio: las granjas solares y los parques eólicos requieren de muchas de hectáreas que quizás hoy tienen uso agrícola o son áreas protegidas por su flora y fauna.

¿Hay alguna solución?

La solución está en la energía térmica generada con combustibles fósiles. Sí, esos que los ambientalistas denuncian como causantes del “calentamiento global” y que países desarrollados, en sus agendas progresistas, nos imponen cancelar en favor de energías “limpias”.

En efecto, usar derivados de petróleo para producir electricidad también produce gases contaminantes, nadie esconde eso. Pero la tecnología permite hoy reducir y limitar esas emisiones a niveles aceptables según normativas ambientales como las del Banco Mundial. Y en contrapartida, la energía térmica nos da lo que necesitamos: confiabilidad.

Las centrales térmicas se pueden despachar en segundos para que entreguen energía casi inmediatamente cada vez que se necesite. Instaladas en ciclos combinados de alta eficiencia, no sólo que

aprovechan mejor esos combustibles, sino que sus emisiones son controladas. Para un país donde no llueve todo el año, la termoelectricidad es la solución.

USAR DERIVADOS DE PETRÓLEO PARA PRODUCIR ELECTRICIDAD TAMBIÉN PRODUCE GASES CONTAMINANTES.

¿Por qué entonces somos hiper dependientes de la hidroelectricidad?

Por ideologías progresistas que favorecen el discurso ambientalista políticamente correcto, en lugar del sentido común. ¿Y cómo somos nosotros, los ciudadanos, responsables, por esas decisiones?

Porque un día elegimos mandatarios y legisladores que apoyan esas corrientes ideológicas o que

simplemente no tienen una postura ni conocimiento respecto del tipo de energía que más conviene al país.

El mundo nos ha vendido la idea de que ser “verde” es lo correcto, que proteger el ambiente es más importante que la supervivencia y calidad de vida del ser humano, que no es posible hallar un balance entre ambos objetivos. Pero no me crea a mí, mire el ejemplo de países vecinos que tienen similar situación geográfica y climática o el de países desarrollados. Todos producen una importante porción de su energía a partir de combustibles fósiles, inclusive carbón, cuyas emisiones son más complejas y caras de limpiar que las de los derivados petroleros.

La razón por la que esos países no descartan la energía térmica es porque es confiable, no puedes prescindir de ella, reacciona mejor a los picos de demanda y es más eficiente en acompañar el perfil de consumo. ¿Más cara? Yo no diría eso. Ecuador pierde millones cada hora sin luz y la vida de los ecuatorianos se ve gravemente trastornada. No hay energía más cara que la que no se tiene. **VI**



Expresarse en voz alta siempre y cuando la mente no divague podría ser una señal de buen funcionamiento cognitivo.

¿Sirve conversar conmigo mismo?

Nazareth Castellanos, docente y constante estudiosa y neurocientífica española, con 23 años de trabajo de campo investigativo, en los últimos diez años ha profundizado en el estudio de lo que considera las fortalezas del ser humano: la bondad, la amabilidad consigo mismo y el autocuidado.

Desde estos estudios Castellano va comprobando que las áreas del cerebro que nos permiten ser autocompasivos con nosotros mismos son las mismas áreas que se relacionan más con la plasticidad neuronal, la bondad con nosotros mismos correlaciona con la calidad de sueño, la capacidad de aprendizaje y resiliencia.

Por tal razón vale preguntarse: ¿qué es la amabilidad con nosotros mismos? Ser amable no es engañarnos, no es decirnos que todo está bien o que somos maravillosos, tampoco es dejarnos en máximo confort si algo nos incomoda y abortar misión, por el contrario, la amabilidad se relaciona con una forma de vernos a nosotros mismos, de vernos con ternura, de acogernos cuando estamos incómodos frente a objetivos y



CUANDO SOMOS AMABLES CON NOSOTROS MISMOS TAMBIÉN MEJORAMOS NUESTRAS CAPACIDADES DE COMUNICACIÓN.

reto que hemos querido afrontar. Cuando somos amables con nosotros mismos también mejoramos nuestras capacidades de comunicación, de escucha y de relación interpersonal, es decir, tratarnos bien nos hace bien y nos hace mejores seres huma-

nos, seres que además, logramos un impacto directo en nuestro entorno familiar, social y laboral.

La segunda pregunta interesante a plantearnos es ¿cómo saber si soy amable conmigo? para responder esta pregunta debemos tener claro que los diálogos internos son nuestros propios pensamientos, a veces guío mi pensa-

miento, a veces el pensamiento me guía, a veces puedo oírme pensar a veces no.

Conversar conmigo mismo

Conocer nuestro diálogo interno incluye: parar un momento, respirar y escuchar u observar lo que pensamos, nos mostrará nuestra forma de hablarnos y relacionarnos con nosotros. Todos los pensamientos son autoreferenciales, por ende como piense es como me hablo y como creo que los demás me ven.

Para reconocer cómo me hablo puedo intentar escuchar las palabras que digo a los demás de mí: soy impuntual, hago tonterías, son tus ojos los que me ven con amor, cada una de estas frases dice cosas de mí. También

PARAR UN MOMENTO,
RESPIRAR Y ESCUCHAR
U OBSERVAR LO QUE
PENSAMOS.

comenzar a oír lo que digo me ayudará, es mucho más efectivo y también complicado aprender a oírme en momentos de estrés, para esto les ofrezco al final del día revisar cómo estuvo, ver cómo resolví o reaccioné a diferentes momentos, indudablemente saldrá un momento de estrés y dependiendo de cómo lo recuerde y me sienta voy a poder reconocer mi diálogo conmigo mismo.



Es importante amable lector que usted sepa que una cosa es conocer mis diálogos internos y otra cambiarlos, hoy dejamos hasta acá, hasta reconocer el valor y aporte de oírnos a nosotros mismos, de cómo este ejercicio puede mejorar incluso la capacidad de plasticidad neuronal que tenemos y nuestra calidad de vida, lo invito a hacerlo y me comprometo que en un texto futuro hablaré de cómo hacerlo. **VI**



Líderes en frío

- Aire Acondicionado • Refrigeración
- Ventilación • Equipos y Repuestos

GUAYAQUIL

QUITO

MANTA



ASESORIA  INSTALACIÓN

NUEVOS

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: Cdda. 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 • 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





Cuidar de mí es MI MAYOR REGALO

La vida está llena de cosas lindas. Muchas de ellas capturan nuestra atención y nos entusiasma, y eso está muy bien. Admirar el esplendor de lo que nos rodea nos ayuda a vivir en el presente. Sin embargo, esa mirada suele irse tanto hacia afuera que nos aleja de nosotros mismos.

Hablar de amor propio es un tema muy amplio y a veces, suele reducirse a vernos bien o que nos agrade lo que vemos en el espejo. Realmente el amor propio va mucho más allá. Implica conectarnos con nosotros mismos y entender que cada esencia es individual y ya es perfecta en todo su esplendor.

Amarnos implica aprender a poner límites, decir que No cuando sea necesario, reconocer todo

lo que nos ha llevado a obtener logros y superar obstáculos, hacer las paces con nuestro espejo y aprender a vernos con nuestros propios ojos, no con la mirada de quien nos hirió ni con los comentarios que marcaron nuestra memoria.

Para establecer un adecuado autocuidado es importante responsabilizarnos de nosotros mismos. Nadie más hará por nosotros lo que es necesario para estar bien. Estos pasos deben darse sin prisa y sin pausa, respetando el proceso individual y reconociendo el esfuerzo en cada pisada.

Si tienes un objeto valioso, seguramente lo apreciarás mucho, tendrás cuidado de ponerlo en un lugar seguro, la superficie donde lo pones

AMARNOS IMPLICA
APRENDER A
PONER LÍMITES.

debe estar limpia y tendrás mucha cautela al exponerlo al exterior. Ahora, mírate a ti ¿Qué pasaría si te consideras alguien valioso?

Lo beneficioso de cuidar de mí

Si decides cuidar de ti mismo puedes lograr:

- Cuidarías tu cuerpo, tal vez te moverías más, dejarías un espacio al día para liberar el estrés, te alimentarías de forma saludable sin excesos en limitaciones y prohibiciones.
- Respetarías tu Sí y dirías No a aquello que no puedes hacer en ese momento.
- Cerrarías ciclos con personas que en lugar de sumarte te restan energía. En este punto, no se trata de tener una coraza, sino más bien de respetar el proceso de los demás, tener claro hasta dónde puede llegar tu luz y permitirle al otro encender la suya.
- Admirarías lo fascinante de la naturaleza y conectarías con ella cada día.
- Te pondrías metas y darías pequeños pasos.
- NO te dejarías para después.
- Darías ese plus para cumplirte a ti.



- Conectarías con quienes amas.
- Tendrías esa conversación pendiente.
- Te centrarías más en lo que tienes y en lo que si has logrado que en lo que no.
- Jamás te compararías con alguien porque reconocerías que cada persona es distinta y que cada proceso también lo es.
- Tendrías más espacio para divertirte.
- Te atreverías a mostrar tus talentos.
- Intentarías levantarte cuantas veces sean necesarias.
- Tu pasado no determinaría quién eres y estarías dispuesto a crear de la nada memorias hermosas.
- Elegirías personas valiosas en tu camino.
- Experimentarías la diferencia entre vivir y sobrevivir.

¿Porque punto te gustaría empezar? ¿Estás listo para cuidarte de verdad? **V!**



Daniela Faour: "Bendita la crisis que te hizo crecer"

Daniela Faour es una joven que en su juventud sufrió muchas decepciones amorosas. Ante esto decidió poner un alto, primero pedir ayuda a especialistas, y luego de esto poder retomar las riendas de su vida y empezar a ayudar a otras jóvenes.

Con 29 años recorridos ha escrito un libro que se llama "El libro que me hubiera gustado leer a los 18 años. Aquí hace una breve introducción de quién era ella antes y después de vivir sus experiencias.

A lo largo del libro describe algunas situaciones por las que puede pasar una adolescente enamorada y trata de orientarlas.

Daniela nos cuenta un poco de esa historia. "Llevaba varios años sufriendo desilusiones. Para el año 2021 terminé con mi enamorado y

creo que le rompí el corazón, nunca lo voy a olvidar. Cuando cortamos simplemente pensaba que el amor era una farsa, o sea, pensaba que el amor siempre estaba destinado a acabar y en el fondo sabía que así no tenía que ser... terminar así.

**LA SUS RELACIONES
HABÍAN CAMBIADO POR
COMPLETO AL IGUAL QUE
SU VIDA.**

Sabía que en realidad existe el amor hermoso... fue ahí cuando empecé a replantearme, cómo estoy viviendo las relaciones para que siempre terminen mal".

Actualmente reside en Madrid, España pero eso no le ha impedido desenvolverse en otros países, porque estuvo colaborando con una ONG en los Estados Unidos y desarrolla talleres para jóvenes estudiantes en varias ciudades del Ecuador. Pero ¿cuándo fue que Daniela descubrió su vocación para ayudar a las personas?



Daniela a raíz de hacerse muchas preguntas y encontró respuestas más concretas con la ayuda de un psicólogo. Las respuestas que halló aceleraron las decisiones que fue tomando y en cuestión de un poco más de un año, sus relaciones habían cambiado por completo al igual que su vida, ya no le rompían el corazón, y ya no se enamoraba de chicos que no le convenían. Ella empezó a sentirse mucho más feliz, tenía mucha más confianza en mí misma, estaba más emocionada por vivir y no podía creer que su día a día hubiera cambiado tan radicalmente.



“Luego de pasar por ese proceso decidí compartir en redes sociales, en especial en TikTok, lo que había aprendido en el camino, cosas bastante prácticas y pues varios de mi vídeos se hicieron virales, empecé a recibir un montón de mensajes de chicas, al principio unos pocos, luego 100 después 1.000 y más, en ese momento vi la necesidad de profundizar en este tema, porque pude ver el impacto que esto tenía en mi vida y en la de la gente que estaba recibiendo el mensaje”, expresa Daniela.

¿Cómo te has preparado para superar lo del pasado y llevar un mensaje positivo a otros?

Como lo conté lo primero fue basarme en mi experiencia personal, todo el cambio que experimenté. Luego empecé a leer sobre psicología, crecimiento personal, certificarme en coaching y combinarlo con visitas al psicólogo y luego fue simplemente aplicar estas cosas en mi vida.

En estos últimos dos años todo ha sido muy diferente, viví un cambio tan radical porque llevaba muchos años saliendo y conociendo chicos, habré salido con más de 50 pero los

resultados siempre eran desastrosos y decepcionantes.

Lo que comparto tiene que ver con mis vivencias, es por que lo puedo decir con hechos y ejemplos, además no solo con mis cosas, sino también con lo que pasaron mis amigas o alumnas, o sea como que todo lo que he visto desde muy cerca.

¿Por qué tú crees que tantos jóvenes pasan por estos problemas?

Pues dos cosas diría yo...

La primera es que no entendemos a los hombres. No entendemos los simples que son, a diferencia de nosotras que somos más complejas por dentro.

Pensamos que los hombres son iguales. Entonces, si un chico no me ha escrito y nos dice que está ocupado, empezamos a pensar que en realidad tiene algún compromiso, o que no nos escribe porque no quiere estar conmigo o que simplemente tienen mucha más paz sin nosotras... muchas veces sobre pensamos un montón de cosas.

Y la segunda, hay una necesidad muy grande de encontrar al “amor” de nuestra vida. Desde muy peque-

ñas tenemos esta presión por las películas, por la cultura, por las amigas, etc., y no lo encuentro, por ello terminamos fracasando, porque buscamos solo tener a alguien para sentirnos validadas.

Es una presión social, una presión interna, todas tienen novios, yo no, estoy tarde...

¿Como te ves de aquí a 10 años?

¡Wow! La verdad, tendría casi 40 años. Me encantaría estar casada, me encantaría tener hijos y seguir en lo mío dando cursos y charlas a adolescentes y quizás hasta poder hablar sobre crianza de niños, siempre desde mi experiencia. Mientras vaya creciendo y madurando, me interesa compartir lo vivido.

¿Qué consejo darías a las jóvenes?

Siempre habrá problemas, pero la depresión hoy es un tema fuerte y está viene ya no de la presión social, sino desde la Internet. Las jóvenes viven sumidas en el mundo de las redes sociales y se olvidan de vivir su realidad con sus compañeras y amigas.

Podrán tener mil contactos en redes, pero esos no son sus verdaderos amigos. Es importante que desarrollen hobbies, practiquen algún deporte o desarrollen alguna habilidad creativa como pintar o bailar, desarrollarte intelectualmente, ejercer la voluntad y el autocuidado.

En conclusión diría que primero analicen que tan enamoradas están de sus vidas y que empiecen realmente a ser las protagonistas de esta. El amor es más fácil de lo que parece... Si estás sufriendo en exceso, si estás ansiosa, sino tienes paz probablemente hay algo que tienes que repensar. **VI**

EMPECÉ A LEER SOBRE PSICOLOGÍA, CRECIMIENTO PERSONAL, CERTIFICARME EN COACHING.

¡SAMBORONDÓN ES TU PLAN! DURANTE OCTUBRE CELEBRA SUS 69 AÑOS

Desde su proclamación como cantón el 31 de octubre de 1955, Samborondón ha experimentado un notable desarrollo, convirtiéndose en un referente de planificación y crecimiento a nivel nacional e internacional.

Durante este mes de octubre se festeja sus 69 años de cantonización. Así, la Alcaldía ha organizado una serie de actividades que invitan tanto a ciudadanos como a visitantes a sumergirse en la rica cultura y tradiciones de esta vibrante comunidad:

SAMBORONDÓN ES TU PLAN EN DEPORTE



SAMBO EN BICI.

🕒 **HORA:** Todos los domingo, de 06h00 a 12h00.



SKATEPARK.

🕒 **HORA:** De martes a domingo, de 08h00 a 20h00.

SAMBORONDÓN ES TU PLAN EN TURISMO



PARKFEST.

📍 **LUGAR:** Funciones todas las semanas en Parque Histórico y Bicentenario de Samborondón.

ENTRADA GRATUITA.

Registro sin costo en:

www.samborondon.gob.ec



PARQUE HISTÓRICO

🕒 **HORA:** De miércoles a domingo en el horario, de 09h00 a 17h00.



PARQUE BICENTENARIO

🕒 **HORA:** De lunes a domingo en el horario, de 06h00 a 22h00.

SAMBORONDÓN ES TU PLAN EN FAMILIA



VIERNES
25
OCT

VERBENA SAMBORONDEÑA Y CLAUSURA DE PARKFEST.

📍 **LUGAR:** Parque Bicentenario.

🕒 **HORA:** 20H00.

ENTRADA GRATUITA.

Registro sin costo en:

www.samborondon.gob.ec



DOMINGO
27
OCT

SAMBO FAMILY DAY HALLOWEEN.

📍 **LUGAR:** Parque Bicentenario.

🕒 **HORA:** 11H00.



DOMINGO
27
OCT

RODEO MONTUBIO EN HONOR A SAMBORONDÓN.

📍 **LUGAR:** Coso Rodeo de Samborondón.

🕒 **HORA:** 11H00.

ANIMACIÓN:

Orquesta Los Terribles
Diamantes de Valencia.

Con actividades que van desde un rodeo hasta obras de teatro, este mes de octubre promete ser una fiesta que une a la comunidad y muestra lo mejor de Samborondón. ¡Ven y sé parte de esta celebración, porque **SAMBORONDÓN ES TU PLAN!**



AUTORIZACIÓN No. 6154

SAMBORONDÓN: MÁS QUE UNA ALCALDÍA, UNA CIUDAD DE OPORTUNIDADES

"He vivido en este cantón, mi ciudad, toda mi vida y siento que aquí tengo futuro", comparte Carlos Ramirez, samborondeño de 22 años. Al igual que Carlos, más de 40 jóvenes de la ciudad Samborondón, Tarifa y Boca de Caña son becados con un 100% en la universidad Ecotec.

Este es uno de los servicios gratuitos que brinda la Alcaldía de Samborondón con la finalidad de construir una ciudad de oportunidades. En educación, el cabildo cuenta también con convenios de educación superior con el Instituto Tecnológico Bolivariano y Tecnológico Lemas, en los cuales se brindan becas del 25% a un 60%. Los samborondeños que desean aplicar a estas ofertas pueden solicitar información a través del correo electrónico: ceyom@samborondon.gob.ec.

El desarrollo de espacios de crecimientos para el municipio abarca todas las etapas del ciudadano, desde la educación escolar con entrega de mochilas con útiles escolares y entrega de tablets a todos los bachilleres hasta capacitaciones profesionales para el desarrollo de emprendimientos propios.



La Alcaldía de Samborondón inauguró este año la primera incubadora de negocios del cantón para guiar a los emprendedores y convertir sus ideas en proyectos viables dentro del mercado competitivo. En la actualidad ya cuenta con más de 40 graduados, y actualmente cursa la segunda promoción.

En este servicio gratuito se brinda asesoría especializada y personalizada, para desarrollar los productos y servicios, destacando la importancia de la innovación y la creatividad. El curso dura seis meses y la convocatoria se realiza por medio de las redes sociales municipales (@munisamborondon).

Las oportunidades de una mejor calidad de vida también se desarrollan en la ciudad con los programas Creciendo sin límites y Años Dorados. El primero se enfoca en el apoyo académico y educación complementaria a niños, niñas y jóvenes con discapacidad y dificultad de aprendizaje. Mientras el segundo servicio es para los adultos mayores, donde se desarrollan actividades lúdicas en sus siete sedes en todo el cantón: Ciudad Celeste, Isla Mocoli, Entre Ríos, El Río, ciudad Samborondón, Tarifa y Boca de Caña.

Estos son algunos de los servicios gratuitos que ofrece la Alcaldía de Samborondón, así se desarrolla una ciudad más cerca de los ciudadanos y una población atendida y más segura.

★ ALCALDÍA
Samborondón

Samborondón del
FUTURO

De ti depende cuidar tu salud mental, física y emocional, y para ello los buenos hábitos y adecuada nutrición son necesarios.



Autocuidado saludable sin caer en la vanidad

El autocuidado saludable se refiere a las prácticas que realizamos a diario para cuidarnos a nosotros mismos con la intención de mantener una buena salud física, mental, espiritual y emocional, porque somos seres integrales y necesitamos encontrar un balance en nuestros hábitos para que nos proporcionen bienestar.

Todas nuestras decisiones tienen una intención y un efecto positivo o negativo en nuestra salud, por lo tanto, es importante hacer conciencia sobre el impacto que tienen ya que, nuestra memoria celular va a almacenar este efecto provocando que el cuerpo esté sano o enfermo tarde o temprano.

El autocuidado debería practicarse de manera individualizada y con autoconocimiento para ser más conscientes sobre lo que nos hace bien y lo que no. Cuidarnos a nosotros mismos nos aporta muchos beneficios para nuestra salud, pero hay que ser precavidos porque también nos puede conducir a hacerlo por vanidad lo cual ya cambia el sentido de practicar un autocuidado saludable.

La vanidad puede afectar la percepción e intención con la que estamos cuidándonos convirtiéndose en algo ob-

sesivo que tiene enfoque en la apariencia física combinado con perfeccionismo y un estándar de belleza que no siempre es real y conlleva a prácticas que en vez de cuidar nuestra salud atentan contra la misma.

Prácticas para un autocuidado saludable

Entre las principales prácticas para un autocuidado saludable destacan:

- Controlar los niveles de estrés.
- Tener una relación con Dios.
- Ir a terapia.
- Dormir 7 a 8 horas.
- Mantener el orden y organización del tiempo y actividades diarias.
- Mantener relaciones sociales saludables.
- Leer para formarse, cuidar la mente y la memoria.
- Mantener una alimentación saludable y variada con alimentos de calidad nutricional.
- Realizar actividad física frecuentemente.
- Realizarse chequeos médicos.
- Tomar sol y estar en contacto con la naturaleza.

EL AUTOCUIDADO
DEBERÍA PRACTICARSE DE
MANERA INDIVIDUALIZADA Y
CON AUTOCONOCIMIENTO.

- Tener vacaciones de vez en cuando para disiparse y descansar la mente y el cuerpo.
- Realizar actividades de gusto personal y disfrutarlas solo/a o en grupos.
- Evitar fumar y tomar alcohol.

Importante

Un autocuidado saludable va a fortalecer la autoestima y confianza, así como mejorar la relación con uno mismo y hacia los demás. Cada una de estas prácticas deben ser tomadas en cuenta para vivir hábitos conforme a lo que a cada uno le hace bien y en la medida que sea necesario conforme al estado de vida, tiempo, disposición y necesidades de cada persona, sin caer en excesos.

La vanidad por el contrario puede traer consigo muchos peligros para la salud conduciéndola a una obsesión enfermiza por la apariencia y temor por envejecer, pero esto último es algo que sucederá con el tiempo y debemos asumirlo con la conciencia de que todo es pasajero y la belleza y salud plena va mucho más allá de lo físico, no se queda solo en eso. Por lo tanto, detenernos en revisar

nuestras prácticas es importante para examinar su propósito e intención y encaminarnos a lo mejor para cada uno, es decir un autocuidado vivido en balance y saludablemente debe ser también prioridad para nuestra salud y en efecto poder prevenir enfermedades. [v7](#)



**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.



LATAM ECUADOR

Capacitó a artesanas del Centro de Bordados Cuenca

LATAM Airlines Ecuador celebró el cierre del proceso de formación de las artesanas del Centro de Bordados de Cuenca, quienes participaron en el programa de economía circular “Segundo Vuelo”. Esta iniciativa busca dar nueva vida a los uniformes desechados de la aerolínea y otros artículos, transformándolos en productos únicos y hechos a mano.



CONTINENTAL TIRE ANDINA

Apoya el motociclismo nacional

Continental Tire Andina, reafirma su compromiso con el deporte, el motociclismo y la seguridad de los pilotos al mantener su apoyo a lo largo de la edición 2024 del Campeonato Ecuatoriano de Velocidad. La empresa busca acercarse a los talentos y motociclistas, tanto a aquellos que aspiran a profesionalizar su carrera como a los que se inician en el ámbito amateur.



PRODUBANCO

Presenta nueva tarjeta recargable para el segmento empresarial

Produbanco anunció el lanzamiento de su tarjeta Visa Pre-pago Recargable, la primera con una plataforma de autogestión. Esta herramienta está diseñada para responder a las necesidades cambiantes del sector empresarial ecuatoriano, especialmente en un contexto en el que las empresas buscan maximizar su eficiencia operativa.



IMPTEK

Celebra 45 años de trayectoria en el Ecuador

Imptek-Chova del Ecuador S.A celebra sus 45 años de trayectoria, destacando este año como uno de los más importantes, tras su alianza estratégica con una de las multinacionales más grandes y reconocidas en el sector, Saint-Gobain, líder en construcción liviana y sostenible.



RENAULT

Lanzó Renault Kadian bajo el concepto de la campaña RÉBELLION

Renault se reinventa con el audaz lanzamiento de su nuevo concepto, RÉBELLION. Bajo esta campaña, la marca presenta una de las cinco nuevas opciones de movilidad que llegarán paulatinamente al país, comenzando con el Renault Kadian, un B-SUV que marca el inicio de una nueva era para Renault.



ARCA CONTINENTAL

Optimiza el rendimiento operativo de los recicladores de base en Quito

Arca Continental entregó una prensa compactadora a recicladores de base en Quito. Este equipo permitirá reducir el volumen de los residuos procesados, mejorando así el rendimiento operativo y logístico.

VIVE EDITORES

¿Necesitas asesoría? ¡Te la damos!

Ofrecemos soluciones para diseño editorial:

- ▶ Servicio de edición e investigación
- ▶ Fotografía y video
- ▶ Maquetación de libros, revistas, e-books y memorias



aaosemena@revistavive.com



099-805-9745

Rastrea tus gastos y mejora tus finanzas

Toma decisiones y optimiza
tu presupuesto.

Rastrear tus gastos te ayuda a
entender mejor tus finanzas
y a **identificar hábitos de**
consumo. Aquí tienes algunos
consejos para empezar



1. Registra todo: Anota cada gasto por un mes para entender a dónde va tu dinero.



2. Reflexiona antes de gastar: Analiza cada compra para evitar impulsos.



3. Recorta lo pequeño: Los gastos hormiga diarios suman más de lo que imaginas.



4. Elabora un presupuesto: Controla lo que gastas y asegúrate de ahorrar.



5. Revisa y ajusta: Usa apps para analizar y obtener tips de cómo mejorar tus hábitos.

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

Regístrate y descarga GRATIS
nuestro e-book aquí.

