

Vive!

Tu mejor orientación



**Octavio y Martha
convirtieron el
dolor en amor**

Es hora de hacer crecer tu dinero

Invierte hoy y
asegura tu futuro
financiero.

Invertir tu dinero de manera inteligente es fundamental **para hacer crecer tu patrimonio**. Aquí te dejamos 7 tips para empezar a maximizar tus rendimientos.



1. Define tu objetivo: Establece metas claras para tu inversión.



5. Diversifica: Reparte tu dinero entre varias inversiones.



2. Evalúa riesgo, rendimiento y plazo: Busca el equilibrio adecuado.



6. Haz un plan: Establece una estrategia de acuerdo a tus necesidades.



3. Analiza opciones: Compara diferentes alternativas.



7. Investiga opciones: Monitorea y ajusta tus inversiones según sea necesario.



4. Decide el monto: Asegúrate de invertir solo lo que se ajuste a tus posibilidades.



Regístrate y descarga GRATIS
nuestro e-book aquí.



No. 251 **Contenido**



12

MEJORES CIUDADANOS

La solidaridad se aprende con el ejemplo: ¿por qué ayudar a los demás los educa en valores?



6

MI HISTORIA

Octavio y Martha convirtieron el dolor en amor

5 DE TODO UN POCO

10 EN FAMILIA

Navidad: Tiempo de rituales, tiempo de compañía

16 CONDUCTAS

Salud mental en tiempo de apagones

18 TERCERA EDAD

Abrazar la oscuridad

20 ORIENTACIÓN

El perdón

24 JÓVENES

Consejos para inculcar a tus hijos adolescentes en Navidad

30 EVENTOS



TE ASESORAMOS

¿Cómo afectan los ruidos de las celebraciones a los niños con discapacidad?

14



VIVE TU FE

Santa Narcida de Jesús: Patrona de la diócesis de Daule

22



NUTRICIÓN

Consejos para inculcar a tus hijos adolescentes en Navidad

28

Aceptar y seguir adelante

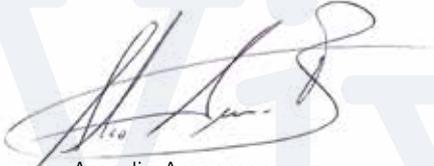
Una vez más debemos volcar nuestros ojos a la familia, el espacio que viene siendo agredido y desgranado por una sociedad que está dedicada al consumismo y culto personal, al yoísmo. Volvamos a descubrir el sentido de la Navidad de que sirven los regalos, las cenas, las reuniones si somos incapaces de entregarnos a nuestro prójimo como Cristo, que se hizo hombre para entregarse por nosotros.

Desterremos de nuestros pensamientos y corazones la amargura, el odio, el rencor y todo aquello que nos impide ver lo bello que es la vida. Vida que hoy por hoy nos la complicamos por ese culto al consumismo. Ha sido un año de grandes dificultades en todos los ámbitos: laborales, personales, sociales, etc., pero estamos a tiempo de sentarnos a reflexionar, ver los pro y contras de lo sucedido para así poder valorar lo que tenemos y poder proyectarnos en el próximo año.

Muchos han perdido su trabajo, pero gozan de buena salud; otros han experimentado la pérdida de seres queridos fruto de la violencia social o por temas de salud, pero tienen una familia que los sostiene y apoya. Sobre esto les compartimos un testimonio Octavio y Martha, pareja que perdió a su hijo mayor en un accidente de tránsito. Ellos cuentan como su fe y confianza en Dios los ha ayudado a aceptar, sobrellevar y al mismo tiempo ser testimonio de vida.

«“La pérdida de un hijo es una experiencia que no acepta descripciones teóricas y rechaza la banalidad de palabras religiosas o sentimentales, de estériles frases de ánimo o de circunstancias que, aunque quisieran consolar, acaban hiriendo aún más a quienes, como vosotros, afrontan todos los días una dura batalla interior”»,

Papa Francisco.


Arcadio Arosemena
aarsemena@revistavive.com

Director

Arcadio Arosemena Robles

Colaboradores

Marcela Frugone

Melissa Coto

Vanessa Cedeño

María del Carmen Rodrigo

Alexandra Landázuri Savinovich

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

Por la libertad y una cultura de la vida

Más de 200 líderes políticos y cívicos de Europa, América y África se reunieron en el Senado de España el 1 y 2 de diciembre para defender la libertad, la familia y la cultura de la vida con motivo de la VI Cumbre Transatlántica organizada por la Political Network for Values (PNfV) [Red Política por los Valores].



Delegaciones procedentes de más de 40 países asistieron a este evento en Madrid, lo que prueba “que la agenda de valores que impulsamos es positiva, humanizadora y transversal, capaz de sumar a políticos de culturas y sensibilidades diversas, porque parte del reconocimiento de la infinita dignidad de todo ser humano”, señala Lola Velarde, directora ejecutiva de la PNfV.

Proyecto Semillas: un año combatiendo la desnutrición infantil

Con más de 300 familias atendidas integralmente con alimentación, salud y capacitaciones; el Proyecto Semillas del Banco de Alimentos Diakonía cumplió su primer aniversario, presentando el pasado 26 de noviembre su informe de gestión en el combate de la Desnutrición Crónica Infantil (DCI) en sectores vulnerables del noroeste de Guayaquil.



Durante su año de gestión, Proyecto Semillas ha logrado la reducción del 91% en la DCI en las poblaciones beneficiadas, cobertura alimentaria del 100% para niños menores de 2 años y sus familias, mejorando la calidad nutricional y fortaleciendo hábitos alimenticios saludables, 25,000 horas de voluntariado y 80 jornadas de capacitación realizadas, fortaleciendo comunidades con conocimientos prácticos y esperanza y el 100% de las beneficiarias alcanzaron el 70% del requerimiento diario recomendado de energía y nutrientes esenciales.

Australia prohíbe acceso a redes a menores de 16 años

Los menores de 16 años no podrán acceder a las redes sociales en Australia. Así lo que dice una nueva ley aprobada este jueves en el parlamento del país oceánico que obliga a los gigantes tecnológicos como Meta o TikTok a impedir que los menores se conecten a sus redes.



La ley busca proteger a los niños y adolescentes del acoso y de potenciales problemas de salud mental. Por ello, introduce una nueva categoría llamada “plataformas de medios sociales con restricciones de edad” para prohibir el acceso a las redes sociales a los menores de 16 años, incluidos aquellos que ya tienen cuentas.

Son las propias plataformas como Facebook, Instagram (ambas de Meta), Reddit, Snapchat, X y TikTok las que tienen la responsabilidad de hacer cumplir la ley. En cambio, la norma excluye a plataformas de bajo riesgo como YouTube.



HIDROMECAÁNICA ANDINA

Desde 1985
sirviendo a la industria

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



Representamos las mejores soluciones industriales:

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



La historia de Octavio y Martha es un testimonio de amor y resiliencia ante la adversidad. Su viaje comenzó con una amistad sólida que floreció en un amor profundo, cimentado en la comprensión y el apoyo mutuo. Después de enfrentar varias pruebas en su vida, incluyendo pérdidas gestacionales y la difícil búsqueda de la familia que deseaban, lograron construir un hogar con tres hijos, a quienes criaron con valores y fe.

El inicio

Octavio Baena, 54 años es un contador público nacido en Medellín, Colombia conoció a Martha Moreno, 50 años quien es administradora de empresas con una especialidad en mercadeo hace 28 años

ÉRAMOS EJECUTIVOS DE BANCA PERSONAL Y NOS CONOCIMOS TRABAJANDO EN LA MISMA ÁREA.

cuando ambos trabajaban en una entidad financiera de Medellín.

Ambos éramos comerciales y pues nos conocimos en la misma compañía, en la misma área, éramos ejecutivos de banca personal, atendíamos a muchos clientes y a veces coincidíamos con algunas empresas que visitábamos. Al principio fue una gran amistad, fuimos muy buenos amigos, nos conocimos como éramos, eso es muy importante porque a veces cuando son enamorados hay cosas que no se conocen del todo, pero nosotros fuimos muy abiertos porque inicialmente éramos muy amigos y yo pues le compartía muchas cosas o travesuras que tenía en mi vida de joven, pasadas, que no fueron muy buenas como hay que contar, pero yo les contaba todo eso como si fuera mi

confidente, mi amiga y así nos fuimos poco a poco enamorados, cuenta Octavio.

Luego de 3 años de enamoramiento decidieron casarse y llevan 25 años de matrimonio. Desde un principio planearon su vida juntos, hicieron un plan de vida en un encuentro de novios y escribieron lo que querían tener, siempre hablaron de tres hijos.

Empezamos a buscar bebé muy rápido y nos demoramos cuatro años, a los tres años y medio tuvimos una pérdida en gestación, perdimos el primer bebé. Luego nos fuimos de viaje a México y estando donde la Virgencita de Guadalupe, ella nos dio la noticia de que estábamos esperando a David, A los dos días yo empecé a sentirme mal y yo dije eso está muy raro entonces nos hicimos una prueba de embarazo y dio positivo, relata Martha.

Luego de nacido David la pareja experimenta una segunda pérdida y ante esta realidad tan dura Martha pensaba: Bueno ya tenemos al monito, así le decían a David, entonces Señor que sea lo que tú quieras. Pasan 3 años nace María Susana y luego de 4 Sara María a quienes nombraron así porque Martha le había pedido a la Virgen le regale una niña y ambas fueron consagradas a la Virgen.

Después de María Susana yo le decía a Octavio, bueno el tercero y me decía no, porque la situación económica estaba muy difícil, la situación laboral no estaba fácil y él me decía no, no más, no vamos a poder y yo triste porque si quería. Finalmente llegó porque Dios así lo dispuso, llegó y fue una alegría inmensa, finaliza Martha.

Octavio interviene y cuenta, llega Martha y me dice: tengo una noticia que no sé cómo pero estoy esperando a Sara María, yo no sabía si reír o llorar, pero todo obedece a un plan perfecto de Dios, agradecemos que esté Sara María, por eso siempre agradezco, un hijo siempre se agradece y así fue que llegaron los tres hijos cumpliendo ese plan que el Señor nos permitió hacer en algún momento y entonces bueno ahí estamos.

Siendo un adolescente, a los 14 años Octavio había perdido a su mamá, eso lo llevó a distanciarse de la Iglesia renegando de porque Dios se llevó a su madre siendo tan joven y llegó a tener mucha rabia hacia Dios. Pero Él pone a Martha en su camino para volver ha avivar esa chispa de fe que aún quedaba dentro de Octavio, es en ese momento en que deciden poner a Dios en medio de su relación y caminar juntos en la fe.

Llegó el momento de que los hijos empiecen a estudiar y siempre tuvieron claro que sus hijos estudiarían en



colegio católico. Martha deseaba dedicarle más tiempo a los hijos y renuncia a su trabajo en el banco y logra una posición en el colegio de su hijo. Esto le permite mantener una cercanía no solo con David, sino conocer también a sus amigos y compañeros.

Trabajé por 12 años en el área de admisiones y pues conocí mucho más a fondo los amigos de mis hijos, todos tenían que pasar por mi área para poder entrar al colegio, entonces los conocía a ellos, al papá, a la mamá, pues a toda la familia y era muy bonito porque cuando mis hijos me hablaban de fulano, perano, es que estuve en el recreo con talos, pues yo ya sabía quién era, fue muy especial, cuenta Martha.

El monito

Desde que David ingresó al colegio Cumbres, regentado por la congregación de Regnum Christi, sus padres se involucraron en todas las actividades. La que más les llamo la atención fue las familias misioneras. Ahí el pequeño David empezó a cultivar y vivir la solidaridad hacia el prójimo. Octavio

siempre le sacaba el cuerpo a esas cosas, y fueron Mauricio y Luz Amparo unos buenos amigos, quienes le vendieron la idea de las misiones familiares, conociendo que a Octavio le gustaba moverse, ayudar y todas ese tipo de cosas, incluso le dijeron ahí no hay mucho que rezar.

Entonces tranquilo y empecé a meterme y ahí fui la primera vez, me acuerdo que la segunda vez le dije a Martha y a mis hijos, no, no, no, yo no voy a ir, estoy cansado, mucho trabajo y David se metió una chichada, bravo, diciendome qué cómo así, eso hay que ir, hay que ayudar, es solamente ayudar, eso se hace así, pa, así, pa, hay que ayudar, hay que ayudar, entonces él nunca me dejó y ahí nos fuimos, solo tenía cinco añitos, cuenta Octavio.

La formación que recibían en el colegio era integral, pese a no ser un alumno destacado David era un gran amigo y compañero, le gustaba la música y destacaba en los deportes sobretodo en el baloncesto, virtudes que explotaba para realizar su apostolado. David siempre nos decía, yo



no entiendo por qué no todos mis amigos y compañeros aprovechan esto, acota Martha.

El accidente

David termina su colegio, se gradúa y decide, junto a su amigo Juan Diego Salazar, que querían dar un año de sus vidas al servicio de la comunidad. El Regnum Christi tiene un grupo que se denomina colaboradores. Para ser colaboradores, tienen que pasar un proceso de selección, y al terminar, si son seleccionados, les dan un destino. En un principio, a David y a Juan Diego, les dieron el destino de Palermo, Italia. Empezaron a aprender italiano pero les fue negada la visa. Nunca se entendió cual fue la razón pues ambas familias demostraron con creces la capacidad de sostener a sus hijos por un año en Italia. Ante esta situación Juan Diego se queda como colaborador en Colombia y David viajaría a Chihuahua, México.

En medio de eso, el padre que los acompañaba nos dijo, nos llamó a pedir que David y Juan Diego vivan con los sacerdotes en la casa de la congregación durante este fin

de año, relata Martha quien solo le pidió que lo dejara tener el último paseito en familia, que tenían programado ese fin de semana.

Ese fue el último paseo en familia, David fue a vivir con los sacerdotes en comunidad y a los pocos días Octavio y Martha reciben una llamada de los sacerdotes informandoles que llevarían a los chicos al desierto de la Catacoa, un lugar a 9 horas de Medellín, para realizar un retiro para jóvenes profesionales.

Al regreso, un domingo 5 de diciembre alrededor de las 12 del día luego de la eucaristía se embarcan en el carro el padre Jorge, Steven, Juan Diego y David. En el trayecto sufren un choque frontal contra un bus donde fallecen casi instantáneamente los 4 ocupantes.

¿Cómo recibieron ustedes la noticia en ese momento?

Martha contesta, nosotros estábamos donde mis papás almorzando, todo obedecía a un plan perfecto de Dios, porque yo no me imagino tener que llamar a mis papás a darles esta noticia. Estábamos almorzando y a Octavio le suena el teléfono y yo inmediatamente veo que decía padre Juan Carlos Quintero. Entonces Octavio miró y viró el celular, yo le dije contéstale y me dijo no, yo termino de almorzar y le marco y yo le dije no, contéstale, porque yo sabía que algo había pasado, porque el padre siempre me llamaba a mí primero y ese día no me llamó a mí. Entonces Octavio contestó y no puso el teléfono en altavoz, yo perfectamente podía escuchar todo lo que estaba diciendo, se me agudizó el oído de una manera y pues el

padre nos dice Octavio pues le tengo que dar una noticia trágica, yo empecé a gritar como una loca David, David, David, viniendo del desierto tuvieron un accidente y David falleció, o sea es lo peor que uno puede escuchar. Y Juan Diego también murió. El padre también murió, el padre Jorge Herrera era un legionario que llevaba seis meses de ordenado de 31 años, tenía una ascendencia y una relación con los jóvenes impresionante, lo querían muchísimo, los jóvenes, finaliza.

Al recibir tan horrible noticia la mamá de Martha se desmayó dos veces, su hija mayor para quien David era su mejor amigo, se tiraba en el piso y se revolcaba diciendo ¿por qué mi hermano? ¿por qué? ¿por qué? Y la más pequeña Sara María corría y gritaba por toda la casa.

La ley natural nos ha mostrado que generalmente los hijos despiden a los papás, no los papás a los hijos, además eran unos jóvenes llenos de vida, de ilusión, de sueños, de que se querían comer el mundo con el servicio, con la entrega, con el amor a Dios, fue muy duro, fue muy, muy, muy fuerte. Sin embargo, pues yo creo que por gracia del Señor hemos sido muy bendecidos, y eso suena muy loco lo que voy a decir, pero yo creo que así nos sentimos, sentimos que fuimos elegidos por Dios, acota Martha.

PERDER A NUESTRO HIJO FUE DURO, PERO NOS SENTIMOS ELEGIDOS POR DIOS.

Octavio, tú volviste a recordar lo que pasó con tu mamá, ¿no volviste a tener ese resentimiento hacia Dios?

No, no pienso que Dios nos preparó desde mucho tiempo atrás, nos venía preparando, y el haber yo encontra-

do a Martha y el haberme acercado a Dios me sirvió muchísimo para recibir este golpe, entonces yo creo que Dios nos preparó, a mí me preparó, pues individualmente me preparó mucho para recibir este golpe y lo que dice Martha, lo tomamos ya como una bendición porque sabemos que Dios nos eligió para algo en esta vida.

Realmente, yo puedo decir de parte mía ver a mis tres mujeres, que ya me quedé con tres mujeres mi esposa y mis hijas, ha sido para mí la fortaleza. Verlas a ellas con esa fuerza me ha ayudado muchísimo y pienso que eso me devolvió la energía, toda mi alegría y eso nos ayuda a todos, porque al verlas con esa fortaleza, yo no podía quedarme atrás.

Uno en la vida puede tomar dos caminos.

Dos vías, sí. Nosotros perfectamente nos podríamos haber que-



dado tirados en una cama, pero hemos tenido la oportunidad de hablar con familias que vivieron la misma situación. Digamos que sin la presencia de Dios en nuestras vidas hubiese imposible sobrellevar la pérdida de mi monito, afirma Martha.

Hay que descubrirlo y saber que de la mano de Dios uno sí puede

volver a sonreír y uno sí puede volver a encontrar un propósito de vida, es el único que puede restaurar tu corazón que está hecho mil pedazos, el único que te brinda un verdadero consuelo es Él, el único que te da la mano y te saca del hoyo profundo es Él. No entiendo cómo pueden las personas, y lo respeto obviamente, vivir sin Dios, finaliza Octavio. [v](#)



Nuestros mejores deseos en estas fiestas.

Marque a nuestro PBX 102 Atención 24/7



Diciembre se acerca y con él, el momento de desempolvar los adornos navideños y vestir nuestro hogar con espíritu festivo. Este ritual nos recuerda una verdad que se repite cada año: “El tiempo vuela, cada vez más rápido”. Sin embargo, este 2024 ha sido especialmente desafiante para los ecuatorianos. Hemos transitado un camino convulsionado, marcado por incertidumbre, apagones y la necesidad constante de adaptarnos. La palabra resiliencia ha resonado con fuerza, casi como un mantra, animándonos a desarrollar fortaleza en la adversidad.

Por ello, es válido preguntarnos ahora: ¿qué podemos hacer para cerrar este año fortalecidos y, al mismo tiempo, encontrar en la Navidad un motivo de esperanza? La respuesta podría estar en dos pilares esenciales: compañía y rituales.

La Navidad, con su magia única, nos invita a mantener vivos esos rituales que la hacen especial, adaptándolos a nuestras realidades. Este año, las luces navideñas quizás brillen menos o solo en momentos puntuales, como un gesto consciente en tiempos de

raconamiento eléctrico. Pero incluso estas ausencias tienen algo que enseñarnos. Aprovechemos esta oportunidad para conversar con nuestros hijos —sin importar su edad— sobre la importancia de cuidar los recursos y asumir una responsabilidad ambiental y social. Conversar sobre los desafíos de la vida, por muchos simples que puedan parecer, pueden sembrar grandes valores relevantes.

Por otro lado, están los rituales que fomentan la compañía y la conexión: las novenas, las reuniones





familiares, las posadas. Aunque las circunstancias nos obliguen a ajustar horarios para mayor seguridad, no debemos renunciar a estos encuentros. Son la esencia de la Navidad, los momentos que nos recuerdan que no estamos solos, que podemos encontrar alegría incluso en tiempos difíciles.

¿Por qué no llenar este diciembre de actividades que refuercen los lazos familiares? Juegos en los que participen niños y adultos, concursos de villancicos, pequeñas obras teatrales, o simplemente compartir historias al calor de una comida. Más que luces y adornos, estas experiencias generan memorias valiosas que perduran en el corazón de todos. En un año donde tantas conversaciones han girado en torno a problemas y preocupaciones, hagamos de la Navidad un espacio para hablar de esperanza, de amor, de sueños. Esto es, hablar de lo que realmente importa.

Que esta Navidad sea un tiempo para resignificar nuestros encuentros, manteniendo nuestras tradiciones y, quizás, por qué no?, creando nuevas. Pero sobre todo, que sea un tiempo para llenarnos de optimismo mientras nos preparamos para el año que viene. **VI**

 Angloecuatoriana

 Angloecuatoriana_ec

 **angloecuatoriana**
DE GUAYAQUIL C.A.

Líderes en frío

- Aire Acondicionado • Refrigeración
- Ventilación • Equipos y Repuestos

GUAYAQUIL QUITO MANTA

EQUIPOS DE ALTA EFICIENCIA

ComfortStar™ **INVERTER**
AIR CONDITIONING and HEATING



Mini Split

REFRIGERANTE ECOLÓGICO
R410

Disponible en 12.000, 18.000 y 24.000 BTU

ALMACEN SAMBORONDÓN: Centro Comercial BuenaVista Plaza • Edif. 4 planta baja local # 1-4 • Telf. 3901117 - 3901107 • Email: sambo@angloecuatoriana.com
ALMACEN NORTE GUAYAQUIL: Cdla. La Garzota - Av. Isidro Ayora y Calle 15 E (esq.) Telfs.: 2655641 - 2656586 - 2655973 • E-mail: norte@angloecuatoriana.com
ALMACEN CENTRO GUAYAQUIL: Pedro Pablo Gómez 514 entre Quito y Machala • Telf.: 0999605001 • Email: ppg@angloecuatoriana.com
ALMACEN SUR GUAYAQUIL: Chimborazo y Argentina (esq.) • Telfs.: 0992219240 • E-mail: serviciocliente@angloecuatoriana.com

www.angloecuatoriana.com

ACEPTAMOS TODAS LAS TARJETAS DE CRÉDITO    

La solidaridad se aprende con el ejemplo: ¿POR QUÉ AYUDAR A LOS DEMÁS LOS EDUCA EN VALORES?



Tras una catástrofe, es frecuente que se produzcan grandes olas de solidaridad para ayudar a los damnificados por la tragedia. Hacer partícipes a nuestros hijos de este fenómeno les ayudará a crecer en generosidad, en empatía y en austeridad.

La mejor manera de enseñar es el ejemplo. Porque desde el ejemplo, nuestros hijos copian nuestras acciones e interiorizan los valores que esconden, a veces sin ni siquiera ser conscientes de ello. En el desastre que ha asolado Valencia y algunos pueblos de las Comunidades limítrofes, hemos visto una explosión de solidaridad sin precedentes, una solidaridad que ha ayudado a unas víctimas que se sintieron abandonados por las administraciones públicas. Hay varios aprendizajes para nuestros hijos que les servirán para el futuro:

El ejemplo de los demás y nuestro ejemplo

La solidaridad contemplada en la televisión ya es un ejemplo en sí mismo, pero si además nosotros nos sumamos a la corriente solidaria y nos acompañan, verán que es una realidad palpable. Tenemos que pensar qué podemos hacer por quienes nos necesitan, adaptarlo a nuestras posibilidades y ponernos manos a la obra.

Anímalos a desprenderse de algo propio

Ser desprendidos es un valor que, si se aprende bien en la infancia y la juventud, estará bien arraigado en la etapa adulta. Y tiene un impacto doble sobre la vida

de nuestros hijos. El primero, más evidente, en forma de generosidad, una virtud fundamental. El segundo, no tan claro, en forma de austeridad. Donar algo que tienen, ya sea parte del dinero de su hucha, ya unos juguetes, unos libros o algo de ropa, les servirá para ser austeros, es decir, para tener menos de lo que pueden tener, y para no estar tan atados a los bienes materiales, de modo que serán más libres.

Regalar tu tiempo

En la solidaridad, no sólo es importante lo material. Una generosa entrega es donar nuestro tiempo, muy escaso en las vidas tan complicadas que llevamos. El tiempo es una forma de solidaridad porque lo que necesitan muchas veces las personas es sentirse acompañadas. Hay muchas formas de dar nuestro tiempo como familias, desde hacer una compra que donamos en el caso de una catástrofe natural hasta viajar cuando sea posible a la zona afectada y ayudar a una familia a pintar su casa, invitar a nuestra casa por un tiempo a un niño que se encuentre en un centro de acogida o compartir una tarde a la semana con unos ancianos que no son visitados habitualmente por sus familiares.

LA SOLIDARIDAD ES DONAR TIEMPO Y ACOMPAÑAR A QUIENES LO NECESITAN.

Construir una comunidad

Uno de los mejores regalos que podemos hacer a nuestros hijos para su vida adulta es que descubran la gran-



deza de vivir en comunidad, de la ayuda y la colaboración mutua. Los individuos aislados son fácilmente manipulables. Los individuos que desarrollan su vida primero en la familia y, después, en otras estructuras comunitarias (la parroquia, el barrio, el colegio...) tienen mejores niveles de desempeño en su pensamiento crítico, más asertividad y más autoestima.

Descubrir el valor de la caridad

Más allá de la mera generosidad, la caridad es una virtud más específica que pone al otro en el centro. Para las personas creyentes, además, en ese prójimo se encuen-

tra el mismo Jesús, que nos dijo que cualquier cosa que hiciésemos a sus hermanos pequeños, buena o mala, se la estaríamos haciendo a Él mismo. En la caridad, nuestros hijos van a encontrar en el prójimo a unas personas dignas de toda su consideración, no una mera oportunidad de filantropía.

Avanzar desde el “yo” y el “nosotros” hasta el “vosotros”

Enseñamos a los niños desde muy pequeños a ocuparse de sus cosas. Y suelen adquirir esas destrezas muy pronto: preparan su ropa y su mochila, hacen sus deberes... El siguiente escalón es llevarlos a participar en tareas colectivas, el “nosotros”, poner y quitar la mesa, ayudar con el aspirador. Son encargos que benefician a los demás pero también a ellos. El tercer peldaño, el de la generosidad, implica hacer algo por los demás que no los beneficia directamente (aunque la solidaridad siempre implica un crecimiento personal). Es el más complicado de adquirir. Supone recoger el jersey que ha dejado tirado un hermano aunque no sea nuestra responsabilidad o ayudar a otro con las matemáticas que ellos dieron el año pasado. En el caso de la solidaridad frente a una catástrofe, este aprendizaje está garantizado. ¹⁷



®

**COMPARTIENDO LO MEJOR
DEL ECUADOR CON EL MUNDO**

 **PAPELERA
NACIONAL**

**#ELPAPELDE
LOSGRANDES**

**The
Super BOX[®]**

www.papeleranacional.com

¿Cómo afectan los ruidos de las celebraciones A LOS NIÑOS CON DISCAPACIDAD?



Posiblemente ha experimentado el sentirse aturdido por una alarma que no paraba de sonar o alguna sirena en la calle, cuando estaba camino a casa. Nos hemos sentido nerviosos ante varias bocinas de autos a nuestro alrededor. Estos episodios generan incomodidad y malestar producto del estrés.

En las próximas semanas volveremos a vivenciar las festividades navideñas y junto a ello las fiestas, celebraciones, juegos en familia, canciones navideñas y momentos para compartir y socializar. Estas, vienen acompañadas de estímulos sensoriales los cuales se reciben

mediante los órganos tales como la vista y los oídos. El uso excesivo de decoración navideña, ruido visual constante de los focos navideños, música a volumen alto en las fiestas o el uso de pirotecnia suelen ser más notables para quienes tenemos en casa un niño con discapacidad.

No obstante, para que las festividades sean un disfrute para ellos debemos adaptar ciertas prácticas evitando que los ruidos y estallidos producidos por los cohetes, petardos o fuegos pirotécnicos puedan ser los causantes de episodios de angustia,

estrés o colapso nervioso. Los niños podrán manifestar su malestar mediante el llanto, gritos, los observaremos tapando sus oídos desesperadamente y en algunos casos pueden llegar hasta autolesionarse o presentar convulsiones.

Además, cabe mencionar que los ruidos excesivos pueden ser causantes de fatiga y agotamiento en los niños, irritabilidad, dificultades para concentrarse, conciliar el sueño e incluso producir tensiones musculares.

Para ello el rol de la familia, es ser una facilitadora y comprender que el

EVITEMOS
RUIDOS FUERTES
DURANTE LAS
FESTIVIDADES PARA
PREVENIR ANGUSTIA
O ESTRÉS EN LOS
NIÑOS.

niño con discapacidad es un miembro más, pero con otras necesidades que debemos atender de forma inmediata. Entre las recomendaciones a tomar en cuenta en las próximas semanas podemos mencionar:

1. Anticipar las actividades: Anticipar cómo y dónde van a ocurrir estos ruidos procurando el uso de apoyos visuales, pictogramas o cuentos. Esta herramienta proveerá al niño seguridad y estabilidad.

2. Involucrar a los niños en el proceso de preparación de la decoración, permitiéndole que se familiarice con los sonidos de los adornos navideños, los olores de los alimentos a preparar y actividades que realicemos como tradición con nuestras familias y también con los estímulos visuales que proveen las luces navideñas.

3. Protectores auditivos: permitir el uso de estos elementos, reduce la presión acústica

4. Alejar al niño de la fuente de ruido. Poseer un espacio con menor acceso al ruido de la pirotecnia.



5. Integrar la lectura de cuentos o historias que sean del agrado del niño, además de escuchar música relajante puede ayudar a dispersar las sensaciones producidas por los ruidos externos.

6. Podemos realizar con nuestros niños actividades estimulantes adaptadas a sus intereses tales como: coloreado o figuras en plastilina.

7. Uso de reforzadores positivos tales como: ¡Lo estás haciendo muy bien!, ¡Me siento orgulloso de ti!, ¡Qué bien!

8. Considerando las necesidades que presenta el niño con discapacidad, nuestra familia debería procurar eliminar el uso de pirotecnia

Debemos recordar que el papel de la familia es fundamental, que se requiere sensibilizar a quienes nos visiten en casa en las festividades o si nos trasladamos a casa de algún familiar, comunicar a ellos las particularidades que presente nuestro hijo, para así disfrutar de un ambiente agradable para todos, pero

respetar las particularidades del niño con discapacidad y empatizar con la situación.

Si bien demanda mucho esfuerzo para los padres del niño con discapacidad, es necesario seguir estas recomendaciones y no aislarnos de participar en estos espacios de interacción social que nos van a permitir observar los avances en las relaciones interpersonales que desarrolle nuestro hijo, además poder identificar mediante la observación directa esos patrones de comportamiento que se pueden evidenciar en la interacción con primos, tíos u otros familiares lejanos. Nos permitirán conocer las opiniones de nuestros familiares cercanos e interactuar con ellos desde la empatía y comprensión hacia la diversidad e incluso podemos sorprendernos de lo conocedores y comprensivos que pueden mostrarse nuestros familiares ante las particularidades que presenta nuestro hijo con discapacidad y aportar de múltiples maneras en el espacio armónico y agradable que se vive en las festividades. **v**

Salud mental en TIEMPO DE APAGONES

Los seres humanos somos seres de costumbre, de horario, de rutina, una de las cosas que la pandemia demostró fue justamente que cuando nos quitan las certezas (rutinas, horarios) nos desequilibramos, por eso los apagones sí impactan en nuestro bienestar. A continuación, una lista de situaciones y su explicación de por qué en el contexto que vivimos comienzan a aumentar las malas noches o el no poder dormir, las sensaciones de ahogo, el mayor consumo de comida, la irritabilidad o las ganas de llorar sin razón aparente.

Pensar en un día con solo 6 horas hábiles de luz es doloroso, por decir los menos, no solo porque todo nuestro contexto funciona con electricidad, si no, porque caotiza, descoloca, desregula las jornadas de casa y trabajo, lo cual nos genera una carga de estrés y nos presiona a reorganizar. Además, los horarios cambian semanalmente, a veces diariamente y en otras ocasiones no se respetan, entonces, la incertidumbre aparece inminente, poniéndonos de cara con la angustia.

Además, aunque nuestra población ha ido perdiendo la sensibilidad y la empatía social seguimos siendo seres que sentimos, por ende, es imposible que no nos afecte el impacto de estos cortes en la economía de nuestros pares, así que ahí tenemos otra fuente de preocupación y estrés. Es válido remarcar que el estrés sostenido en el largo plazo nos da como resultado ansiedad y que ésta indis-



cutiblemente aumenta su nivel o impacto en nuestra salud a medida que nos acostumbramos a ella, la negamos o ignoramos.

¿Qué pasa con nosotros en el trabajo?

Las medidas energéticas nos hacen cuestionar hasta cuándo nuestra empresa o nosotros mismos podremos mantenernos trabajando. También, nos hacen ser y sentirnos menos productivos, porque al no haber luz tenemos que cambiar nuestra habitual forma de pensar para proponer nuevas soluciones. El clima no nos ayuda, no tener luz nos expone a situaciones de calor constante y esto influye directamente en

nuestra capacidad de concentración y respuesta. Por todas estas razones mantener la paz o el bienestar es sumamente complejo.

Como si no fueran razones suficientes las que he expuesto debo presentar dos variables más que están ahí para algunos: 1 cuando se va la luz, también se va el agua porque tengo bomba y/o 2 se va la señal de celular dependiendo la ubicación de mi casa. Sin luz y sin uno o dos de estos elementos tenemos una mezcla que nos empuja a la frustración y el malestar debido a que la inmediatez es una característica de nuestro tiempo y sin más ni más nos es arrebatada en el caso de la señal de

EL IMPACTO ECONÓMICO EN OTROS NOS AFECTA, Y EL ESTRÉS PROLONGADO PUEDE DERIVAR EN ANSIEDAD, EMPEORANDO SI SE IGNORA.

celular y en el caso del servicio de agua, simplemente nos imposibilita a la autonomía que es necesaria y a la que estamos acostumbrado, por ende a los que les pasa 2 de 3 de esto, hacer actividades les cuesta el doble en el periodo de los cortes.

LOS CORTES DE LUZ, AGUA Y SEÑAL DIFICULTAN LAS ACTIVIDADES DIARIAS, GENERANDO FRUSTRACIÓN POR LA PÉRDIDA DE AUTONOMÍA.

¿Y si hay niños? Pues el cuadro será más difícil debido a que dependiendo las características y la edad del niño podrá ser más demandante perturbando o desregularizando el bienestar de sus cuidadores.

La pregunta que nos queda sería:

¿Qué hacer? ¿Cómo cuidarme en este tiempo de estrés extra?

1 Comprender que lo que pasa en mi contexto me impacta o tiene incidencia en mí, esto me permitirá saber que a todos nos pasa y no me sentiré solo o sola en esta fase.

2 Reconocer qué es lo más incómodo o molesto de todas las situaciones

que pueden presentarse, esto me permitirá conocerme y hacerme propuestas que me ayuden a mejorar aquello que me es incómodo o molesto.

3 Escribir mi incomodidad o mis ideas, creencias, no necesariamente para compartirlas y sí para descargarla y manejarla mejor, aquí es donde puedo descubrir cómo mejorar mi situación.

4 y 5 Tener actividades que pueda hacer sin artefactos que requieran de luz eléctrica: pintar, leer, resolver acertijos, rompecabezas, todas incluyen lámparas recargables, proveerme de lo necesario también cuenta.

6 Acompañarme para pasar los momentos complejos, la compañía siempre ayuda y nos hace sentir mejores. Además, me permite hablar de lo que siento y esa descarga siempre ayuda a sentirnos mejor. **VI**



Tiempos de esperanza....

SERVICIOS LEGALES:

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



Cuenta con nosotros. [®]



CASTELBLANCO & ASOCIADOS
ABOGADOS



Psic. Alexandra Landázuri Savinovich
Directora de GuiArte
comunidad online para personas mayores.
Web page: <https://guiarte.ec/>
Instagram: @guiarte.ec - bit.ly/3QbSgsc
Facebook: @guiarte.ec - <https://n9.cl/guiarte>
Twitter: @guiarte_ec
Mail: guiarte.ec@gmail.com

Abrazar la oscuridad



Seamos francos, vivimos tiempos oscuros en los que ser positivo es tóxico. A todos nos están pasando cosas, unas más fuertes que otras. Un corte de luz prolongado en pleno siglo XXI que nos obliga a cambiar rutinas, a bajar el ritmo; congestiona las calles por las que transitan conductores crispados, mal dormidos, malhumorados. La violencia nos respira en la oreja, la economía está en picada, el ánimo por los suelos. Es la ficha de dominó que empuja para que todo se caiga y la vida que conocemos se degrade sin que podamos hacer algo para evitarlo.

Cuando se va la luz en la noche y la oscuridad aparece para tomarse los espacios, enciendo velas por todo lado. Las habitaciones se tiñen de otro color haciendo que las cosas se vean y se sientan diferentes. Cierro los ojos, respiro profundo. Dejo que la cálida luz de las velas ilumine mi entorno que se percibe pequeño frente al horizonte inmenso y oscuro. Intento soltar el control, la resistencia natural que todos tenemos frente a una circunstancia adversa, y conecto con mi fragilidad. Me permito ser como la hoja que se mueve con el vaivén del viento. Siento mi levedad.

“Lo que no te mata te hace más fuerte” decía mi abuelita sabia frente a cualquier situación difícil que se nos presentara. Desde un dolor de muelas hasta la tris-

teza de un amor no correspondido, pasando por una indigestión que solía curarnos con limonada y bicarbonato. ¿Quién nos hizo creer que la vida sería fácil? Crecer implica enfrentar dificultades.

“De lo fácil no surge lo bello, lo importante, lo maravilloso, lo beneficioso”, le escuché decir a un monje budista. Evitar los problemas solo nos anestesia momentáneamente. El sufrimiento nos despierta a la conciencia, “el camino no se hace más fácil, tú te haces más fuerte”.

Este aprendizaje se lo debo de forma particular a la Gente Grande de GuiArte. Frente a la dificultad de no poder conectarnos virtualmente todos a la misma hora para realizar nuestras actividades habituales, acordamos seguir a pesar de las contingencias. Con una sabiduría que solo dan los años, algunos miembros dijeron: “no podemos cambiar los vientos, está en nuestras manos cambiar la posición de las velas”. Tenían razón: la flexibilidad y la determinación nos permitieron encontrar nuevas formas de estar conectados. Porque no somos lo que nos pasa, somos lo que hacemos con lo que nos pasa, complementó un buen amigo.

La vulnerabilidad no es debilidad; es, de hecho, la puerta de entrada a nuestra fortaleza más auténtica. La vida nos invita a ser como las velas que, aunque frá-

MI ABUELITA DECÍA: “LO QUE NO TE MATA TE HACE MÁS FUERTE”, PORQUE CRECER ES ENFRENTAR DIFICULTADES.

giles, iluminan incluso en la oscuridad más profunda. Podemos aceptar nuestra fragilidad porque dentro de ella reside nuestra mayor fuerza.

Julia Roberts lo expresó bien:

“Cuanto más mayor te haces, más frágil entiendes que es la vida. Creo que esa es una buena motivación para levantarte con alegría cada día.”

Las personas mayores lo saben mejor que nadie. Han transitado por pérdidas, cambios y desafíos innumerables, y cada experiencia les ha enseñado el camino de regreso a la calma. Observar su resiliencia me inspira y trae a mi mente las palabras del poeta Dylan Thomas, que también resonaron en la película Interestelar:

“No entres dócilmente en esa buena noche, La vejez debería arder y delirar al final del día; Enfurécete, enfurécete contra la muerte de la luz.”

La edad no es un límite. Es una invitación a arder con más fuerza, a brillar intensamente y a dejar una huella que ilumine el camino para otros.

Que estas palabras nos inspiren a todos, sin importar la edad, a enfrentar la adversidad con la misma fuerza y



pasión que los mayores nos enseñan cada día a través de su aceptación del paso del tiempo y de las circunstancias cambiantes que vivimos. No esperemos a que alguien nos ilumine desde afuera, la luz ya está allí, se abre paso desde nuestro interior hacia los demás. Descubramos cómo encenderla, abrazando la oscuridad.

¿Y tú? ¿Cómo eliges arder y delirar frente a los desafíos que la vida presenta? ¿Cómo puedes ser luz en la oscuridad? [VI](#)

®

CURSO DE AUXILIAR DE ENFERMERÍA | 8 meses

Algunos de los temas a aprender son: Toma de signos vitales, aplicación de inyecciones y sueros, primeros auxilios, procedimiento de tendido de camas, baño de esponja, suturación de heridas, cuidado del adulto mayor, cuidado del recién nacido, entre otros.

CURSO DE PANADERÍA | 2 meses

En el curso de introducción a la panadería se aprende: Los principios básicos de la panadería, formulación, elaboración de panes de sal y dulce, integrales, pan de pascua, rosca de reyes, pizza y más!



Inicio:
Febrero



Auxiliar de enfermería

Aval de  UNIVERSIDAD HEMISFERIOS

Panadería

Aval de  UNIVERSIDAD HEMISFERIOS  JNDA

Para mayor información contáctanos:

 [capacitacionsanchezaguilar](#)

 098 168 1409

 José Mascote 901
y av. 9 de Octubre

La frase que traigo hoy para reflexionar es de Santa Teresa de Calcuta.

El perdón es una decisión, no un sentimiento, porque cuando perdonamos no sentimos más la ofensa, no sentimos más rencor. ¡Perdona, que perdonando tendrás en paz tu alma y la tendrá el que te ofendió!

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

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

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

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

Perdonar requiere de valentía, ¡mucho!, pues nos pone delante de nosotros mismos y nos lleva a



EL PERDÓN

acoger al otro, a ese que nos dañó. Cuando retenemos la ofensa en el corazón crece en nosotros el rencor y acabamos viviendo con un amor existencial que nos angustia la vida. La palabra rencor proviene del latín rancere, que significa rancio y -cor que alude a corazón. Así, cuando acumulamos rencor, lo que estamos logrando es que el corazón se nos rancie, se nos pudra.

Cuando soltamos el rencor -el veneno que nos bebemos para que se muera el otro- desde la valentía de amar -relacionarnos con el otro sin juicio y dándole dignidad- alcanzaremos una serenidad alentadora que trae de la mano un ensanchamiento del alma. Además, nos liberamos nosotros mismos de los grilletes que le

habíamos puesto al otro y que también nos encadenaban, mientras descubrimos que en esa liberación que regalamos, encontramos un alivio emocional adicional.

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

Para empezar, piensa en esto como un buen punto de partida: cuando consideres que eres tú a quien deben pedir perdón u ofrecer unas disculpas y no lo hagan, perdona tu su incapacidad de pedir perdón o de disculparse contigo.

¿Serás capaz?, ¿seremos capaces?, ¿por qué dudas? 

QUIEN NO PERDONA, ATRAPADO EN EL DOLOR Y EL RENCOR, ENDURECE SU VIDA.



*La Navidad es tiempo de amor y tradición.
Los miembros de la familia TAGSA nos esforzamos
por crear un ambiente cálido, para que cada viaje sea
una experiencia inolvidable.*

*¡Te deseamos felices fiestas
y un próspero Año Nuevo!*



Santa Narcisa de Jesús PATRONA DE LA DIÓCESIS DE DAULE

La Iglesia Católica en Ecuador, y especialmente la Diócesis de Daule, acaba de proclamar a Santa Narcisa de Jesús como Patrona de esta diócesis. Este evento histórico realizó el sábado 7 de diciembre de 2024 a las 10h00, con una solemne eucaristía en la Hacienda San José en Nobol, lugar de nacimiento de la santa. La ceremonia fue presidida por el Nuncio Apostólico en Ecuador, Mons. Andrés Carrascosa Coso, y contó con la presencia de obispos, clérigos, autoridades civiles de la provincia del Guayas y una gran congregación de fieles provenientes de diversas partes del país.

Santa Narcisa de Jesús Martillo, nacida en 1832, fue una joven de profundas convicciones religiosas que dedicó su vida a la oración, la caridad y la penitencia. Su vida humilde y entregada ha sido fuente de inspiración para generaciones, no solo en la provincia del Guayas, sino en todo el Ecuador. Su devoción y amor por los más necesi-

tados continúan siendo un faro de esperanza y ejemplo de vida cristiana.

El Obispo de Daule, Mons. Cristóbal Kudlawiec, expresó su alegría por este importante reconocimiento, señalando que: „Nuestra diócesis ha sido bendecida por el Señor al tener una Santa que nació en estas tierras y que nos ofrece un firme ejemplo de una peregrinación hacia la santidad. Invito a todos los fieles, especialmente a los jóvenes, a seguir el ejemplo de humildad, entrega y devoción de Santa Narcisa de Jesús, cuyo legado sigue vivo en nuestro tiempo“.

La Humilde Costurera que Inspiró un Milagro de Fe

Santa Narcisa de Jesús Martillo Morán nació en 1832 en la hacienda San José, Nobol, Ecuador, y desde su niñez destacó por su profundo fervor religioso. Huérfana de madre a los seis años, asumió responsabilidades en su hogar, mientras desarrollaba una intensa vida de oración. A los 19 años, tras la muerte de su padre, se trasladó a Guayaquil, donde vivió de su trabajo como costurera y dedicó su vida a los enfermos, pobres y abandonados.

La intercesión de Santa Narcisa de Jesús ha sido reconocida por la Iglesia en dos ocasiones. El primer milagro atribuido a ella fue la curación milagrosa de cáncer de Juan Pesántez, lo que llevó a su beatificación en 1992. Posteriormente, la sanación inexplicable de Edermina Arellano, quien nació sin órganos genitales externos, fue el milagro que respaldó su canonización en 2008. La niña, hoy una mujer sana, es un testimonio vivo de la poderosa intercesión de la santa.

El ejemplo de vida de Santa Narcisa de Jesús continúa siendo una fuente de inspiración. Su cuerpo incorrupto, que reposa en su santuario en Nobol, sigue atrayendo a miles de fieles que buscan en su intercesión un camino hacia la fe, la devoción y la entrega total a Dios.

● Principales festividades:

- 12 de octubre: Aniversario de la Canonización de Santa Narcisa.
- 8 y 9 de diciembre: Aniversario de su fallecimiento.

§ Narcisa de Jesús falleció el 8 de diciembre, pero al ser Solemnidad de la Inmaculada Concepción su fiesta litúrgica se traslada al día 9.

Gamma Knife Icon®

El estándar de oro para el tratamiento de patologías intracraneales.

Vanguardia e innovación al alcance de todos, sin salir del país.



ESTAMOS ACREDITADOS ANTE LA RED PÚBLICA INTEGRAL DE SALUD Y LAS PRINCIPALES ASEGURADORAS PRIVADAS

Edif. Torre Médica 5, Azuay 601 y Coronel Guayaquil · info@gammaknife.com.ec
TEL: 511-8741 · 512-9761 · 098-3899964

 www.gammaknife.com.ec

 [gammaknifecenterec](https://www.facebook.com/gammaknifecenterec)

 [gammaknifeec](https://www.instagram.com/gammaknifeec)



GAMMA KNIFE
CENTER ECUADOR

Líderes en radiocirugía cerebral



Consejos para involucrar a tus hijos adolescentes en Navidad

Lo primero que debes saber es que es normal. Los adolescentes se vuelcan en sus amigos y reclaman su independencia alejándose durante un tiempo de sus padres.

Conoce los planes de tu hijo

Pregúntale antes de empezar las fiestas cuáles son sus planes para saber qué es lo que quiere hacer en estos días y proponle actividades navideñas que podáis hacer todos juntos, pero que puedan apetecerle, como ir al cine, ir de concierto, seguro que hay muchas actividades en tu ciudad que puedan atraer a un adolescente. Olvídate de los planes que hacían cuando era más pequeño.

Tiempo para todo

La Nochebuena y Navidad son fechas familiares, por lo que debes recordarle la importancia de estar todos juntos en estos días. Esto no significa que no puedan verse con los amigos, pero fijar una hora de llegada y que-

dada para que pueda participar de la cena, no solo comer y marcharse.

Involúcralos en la organización

Pídele que te ayude a elegir el menú, comprar o incluso preparar la cena. Si ve que se le tiene en cuenta y que forma parte de la organización, tendrá más ganas de participar en ella.

Compartir en familia

En estas cenas y comidas aprovechamos para ver a miembros de la familia que vemos menos, como abuelos, tíos o primos. Hazle ver a tu hijo la importancia de disfrutar de estos momentos todos juntos, ya que es posible que en unos años los abuelos, por ejemplo, ya no estén presentes.

Diversión

A la hora de sentarse en la mesa, intenta que tu hijo se siente cerca de sus hermanos o primos de su edad para que esté más entretenido y pue-



da divertirse con ellos. Si no hay más gente joven, procura que los temas de conversación no sean siempre los mismos e involúcrale preguntándole sobre sus aficiones o pidiendo que cuente a los demás algo importante que le haya pasado. Si participa de la conversación y se lo trata como a un adulto pasará mejor y no se pasará el rato solo, aburrido y callado deseando irse.

En definitiva, debes hacer ver a tu hijo que en Navidades hay tiempo para todo, también para estar con los amigos, pero no se debe dejar de lado a la familia. No se trata de obligar y castigar, eso es contraproducente y conseguirá el efecto contrario al deseado, sino de animar y hacer partícipe. Ya no es un niño, no lo sigas tratando como tal. **VI**



¡Nuestro camarón
de exportación
ya disponible en
Ecuador!



Encuétranos en:

mi
comisariato

MEGAMAXI
LO MAXIMO!

SUPERMAXI
el placer de comprar

AKÍ

altoque
terpet

TITAN
TU SOCIO MAYORISTA

o pide a domicilio:

<https://tienda.omarsa.com.ec>



@OMARSA.EC





¡SOMOS MÁS QUE AZÚCAR!

SOMOS EL ORIGEN
DE TUS RECETAS
MÁS DULCES



**SAN
CARLOS**

Desde
1897

¡SOMOS MÁS QUE AZÚCAR!

SOMOS EL ORIGEN
DE LOS MOMENTOS

MÁS DULCES



www.sancarlos.com.ec

Consume estos productos de manera responsable.

 Azúcar San Carlos  azucarsancarlos  AzucarSanCarlos  Sociedad Agrícola Industrial San Carlos S.A.



Conoce más
de nosotros



IMPORTANCIA DEL VALOR NUTRICIÓN DE LOS ALIMENTOS

El ser humano tiende muchas veces a escoger sus alimentos más por placer que por nutrición y esto no es correcto debido a que la prioridad al momento de escogerlos debe ser con el propósito de que nos van a nutrir y para ello es necesario informarnos sobre su valor nutricional, el cual es variable según distintos factores en dicho alimento como la preparación, biodisponibilidad, si es un alimento fresco y natural o procesado, su almacenamiento, su cultivación, la combinación de alimentos, entre otros. Lo bueno es que hoy en día tenemos mayor información al alcance y en detalle para conocer sobre los alimentos que consumimos lo cual nos ayuda a seleccionarlos mejor para mantener un estilo de vida saludable.

El valor nutricional de los alimentos es aquella información que nos indica sobre el valor nutritivo, el valor energético y la carga de nutrientes que contienen, estos pueden ser calorías, grasas, hidratos de carbono, proteínas, sal, azúcar, fibra alimentaria, vitaminas y minerales. Es necesario darle cada vez

más prioridad a este tema debido a que esta guía en los alimentos procesados y naturales nos permite saber si es bueno o no y también determinar la cantidad y frecuencia de su consumo para nuestra salud y bienestar. Si comprendemos esto es porque vemos de manera clara el impacto que tiene en nosotros cada alimento que consumimos en cada etapa de nuestra vida debido a que las necesidades nutricionales también cambian, es decir no es igual la alimentación de un niño que la de un adulto mayor.

Creo que el mejor aporte de nutrientes que podemos brindarle a nuestro cuerpo es a través de una alimentación variada y balanceada cuidando la cantidad y calidad. Para ello es importante conocer nuestras necesidades nutricionales de forma individual y asesorarse de manera correcta con un profesional para evitar caer en dietas de internet o de otras personas que pueden no ser el ejemplo adecuado y acaban perjudicando la salud personal. Hay muchos alimentos ricos en nutrientes, pero también la forma en la que los

ES IMPORTANTE
CONOCER NUESTRAS
NECESIDADES
NUTRICIONALES DE FORMA
INDIVIDUAL.

combinamos pueden potenciar o disminuir su valor nutricional e incluso hacerlo menos biodisponible para ser asimilado por el organismo. Por ejemplo, no debemos combinar alimentos de proteína vegetal con hierro no hémico como lentejas y frejol con alimentos ricos en calcio como leche, queso, mantequilla porque evitan la absorción del hierro, lo ideal es combinarlo con alimentos ricos en vitamina C como limón que pueden mejorar la absorción del hierro.

La nutrición es un componente esencial en la salud y desarrollo del ser humano, es necesario comer saludable y nutritivo si queremos mantener una salud óptima y evitar la aparición de enfermedades. Si nos cuidamos podremos lograr que nuestro cuerpo mantenga sus funciones correctamente, esto incluye tener en cuenta los demás hábitos que van a complementar nuestra alimentación y así fortalecer nuestro organismo, el cual hoy en día es mayormente ataca-

**SI NOS CUIDAMOS
PODREMOS LOGRAR
QUE NUESTRO CUERPO
MANTENGA SUS FUNCIONES
CORRECTAMENTE.**

do por los niveles de estrés que van en aumento, pero que los buenos hábitos pueden ayudar a contrarrestar. Concientizar la elección de los alimentos en base al beneficio nutricional nos da poder y sabremos comer principalmente alimentos frescos y naturales, disminuyendo o evitando los procesados que nos aportan un menor valor nutricional. ¹⁷



Delportal
SUPERMERCADOS
Más Fresco, Más Cereca.

Encuentra todo lo que necesitas

**Canastas
Navideñas**

DESDE:

\$ 7.99

Delportal
SUPERMERCADOS
Más Fresco, Más Cereca.

- Moderna Plaza (Vía a Samborondón, km. 2,5) • Bosques de La Costa (Vía a la Costa, km. 9,8) •
- C.C. La Piazza (Samborondón) • Av. Fco de Orellana (Kennedy Norte) • La Joya • Villa Club •
- Gómez Rendón • Machala (Av. 25 de Junio)

APP DELPORTAL
ESCANEA EL CÓDIGO QR
DISPONIBLE EN Google Play | Descárgalo en el App Store





Banco Bolivariano

Banco Bolivariano se enorgullece en anunciar que, por segundo año consecutivo, ha recibido el Distintivo ESR® - Empresa Socialmente Responsable, otorgado por CERES, la Corporación Ecuatoriana para la Responsabilidad Social & Sostenibilidad, con el respaldo del CEMEFI (Centro Mexicano para la Filantropía). Este reconocimiento destaca el firme compromiso del Banco con el desarrollo sostenible del Ecuador, impulsado por la dedicación y esfuerzo constante de su equipo.



BANCO GUAYAQUIL
Promueve la educación financiera

Con el firme compromiso de promover la inclusión financiera en la comunidad, Banco Guayaquil realizó una serie de charlas interactivas dirigido a jóvenes deportistas de 13 a 19 años pertenecientes al Club Deportivo Independiente del Valle. Los participantes tuvieron la oportunidad de adquirir conocimientos esenciales sobre los productos y servicios bancarios así como el manejo adecuado de las finanzas personales.



LAAR COURIER
Aniversario 35

En su 25.º aniversario, LAARCOURIER, compañía ecuatoriana que forma parte del GRUPO LAAR, reafirmó su compromiso con la calidad y planea seguir invirtiendo para ampliar y optimizar sus servicios en los próximos años, integrando nuevas iniciativas tecnológicas y sostenibles que impulsen una logística más eficiente y responsable.



“Tun Tun Ganador”

Atún Real, líder en la industria alimenticia, culminó con éxito su promoción “Tun Tun Ganador”. Entre los ganadores se encuentran, María Carmen Cuchiye y Washington Hidalgo se llevaron el premio mayor, recibiendo \$2500 dólares cada uno.



Reconocimiento LATAM Airlines

LATAM Airlines sumó un nuevo reconocimiento en base a sus esfuerzos de llevar adelante una operación sostenible en Ecuador con la recepción del Distintivo ESR® - Empresa Socialmente Responsable, que entrega la Corporación Ecuatoriana para la Responsabilidad Social & Sostenibilidad (CERES) a las compañías que cumplen con altos estándares internacionales alineados a indicadores específicos para la protección del medio ambiente.



Campaña #NoHayExcusa

FEMSA Salud se une a la campaña #NoHayExcusa, colaborando con organizaciones globales para visibilizar la violencia de género y promover la igualdad. A través de esta iniciativa, reafirma su compromiso con la prevención y sensibilización, invitando a sus colaboradores y a la comunidad a ser parte del cambio para erradicar la violencia contra las mujeres y niñas.

UN HOGAR SEGURO

Tiene un *Fondo de Emergencia*



Mejor prevenir que lamentar...
Invierte en la tranquilidad de tu familia,
prepárate con un Fondo de Inversión para lo inesperado.

genera
acción
30

Para optimizar tu liquidez a corto plazo. **PLAZO: 30 DÍAS**

genera
capital
90

Para obtener los mejores rendimientos de tus excedentes de liquidez. **PLAZO: 90 DÍAS**

genera
valor
365

Para metas a largo plazo, con una administración estratégica de tu dinero. **PLAZO: 365 DÍAS**

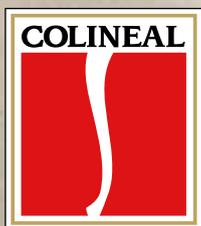
GUAYAQUIL
Edif. Las Cámaras
Av. Francisco de Orellana
Torre A
Piso 6

QUITO
Edif. Torre Alianza
Av. 12 de Octubre y
Baquerizo Moreno
Piso 11

☎ 1800 TRUSTS
☎ 096 995 6507
f X in o

g■■■
[■■■.com">www.generatr■■■.com](http://www.generatr<span style=)

AMERICAN EXPRESS



Esta Navidad
GANA

\$10.000

y renueva tu casa

#ConAmex

Salas, comedores
& dormitorios

Desde
\$899

*Aplican restricciones. Participan los consumos iguales o superiores a \$500.
Promoción válida desde 15 de octubre hasta 31 de diciembre de 2024.



Difiere hasta **15** meses sin intereses

AMERICAN EXPRESS

Banco Guayaquil