

Vive!

Tu mejor orientación



**Si no hay hijos,
no hay familia:
Geraldine Weber
y Max Maitzer**



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

Soy ese  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**

02-2025

No. 253 **Contenido**

Portada: Geraldine Weber y Max Maitzer
Fotografía: Arcadio Arosemena Robles

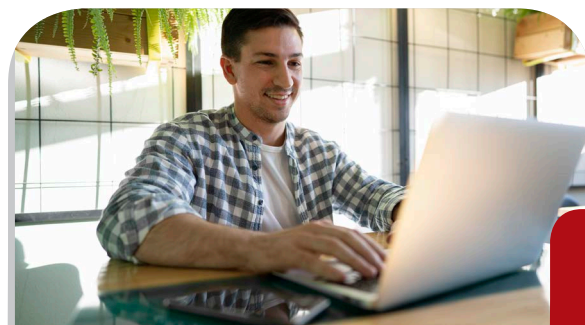
Vive!



5

MI HISTORIA

Si no hay hijos, no hay familia: Geraldine Weber y Max Maitzer



9

HACER EMPRESA

Tu marca personal: el camino para trascender



VIVE TU FE

Cueresma 2025:
¿Cómo vivir la cuaresma?

12



EN PAREJA

La importancia de la educación financiera en la relación de pareja

18



MEJORES CIUDADANOS

¿Es necesaria la diferencia entre los seres humanos?

14



NUTRICIÓN

Intervención nutricional en el síndrome de ovario poliquístico

21



JÓVENES

Procrastinar: cuando dejas todo "para después"

16



SER PADRES

¿Qué hago on mis hijos en casa?

23

La incertumbre electoral

Los candidatos presidenciales se han comprometido públicamente a favor de la niñez y la familia. Ambos candidatos tienen posiciones ambiguas al tratar el tema de la familia y aborto, ya que en sus planes de gobierno presentados al CNE ninguno menciona a la familia como pilar y sostén de la sociedad, más bien resaltaron la importancia de la inclusión de los grupos GLBTI en todos los ámbitos.

Esperemos que este compromiso no sea solo uno más de todos los ofrecimientos de campaña que no se cumplen.

En situaciones como esta, podríamos guiarnos por algunos principios fundamentales:

1. El bien común: Elegir al candidato que, aunque no sea perfecto, pueda generar mayor estabilidad, seguridad y bienestar para la mayoría.

2. El mal menor: Si ninguna opción es ideal, a veces es necesario votar por quien cause menos daño o represente menos riesgos para la nación.

3. La responsabilidad ciudadana: No votar o anular el voto puede parecer una opción cuando no hay candidatos satisfactorios, pero esto también tiene consecuencias.

Como creyente y católico le pregunta es ¿por quién votamos?, esta claro que ninguno cumple las expectativas morales y de valores que debe tener quien ejercerá la presidencia del Ecuador.

Siempre que tengo dudas sobre este tipo de inquietudes me pregunto, ¿Qué hubiese hecho el Señor en una situación así? Aún no encuentro la respuesta en las escrituras, pero surge un nuevo cuestionamiento “¿cómo puedo, desde mi voto y mi acción ciudadana, contribuir a la construcción de un país más justo y en paz?”.

Sea cual sea la decisión, lo importante es seguir comprometidos con los valores que deseas para el Ecuador y trabajar, más allá del voto, en construir ese país libre y seguro que anhelas.

«La política es un vehículo fundamental para edificar la ciudadanía y la actividad del hombre, pero cuando aquellos que se dedican a ella no la viven como un servicio a la comunidad humana, puede convertirse en un instrumento de opresión, marginación e incluso de destrucción».

Papa Francisco.


Arcadio Arosemena
aarsemena@revistavive.com

Director

Arcadio Arosemena Robles

Colaboradores

Susana Calero Chiriboga
María del Carmen Rodrigo
Melissa Coto
Miriam Valdez de Cornejo

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

Si no hay hijos, no hay familia

Geraldine Weber y Max Maitzer

¿Qué es para ustedes el matrimonio?

Geraldine: El matrimonio es ese espacio para crecer, para tener una nueva forma de ver la vida. Sales de la casa de tu familia de origen, donde aprendes como te enseñan a vivir, como te forman por la cultura, por los conceptos que ellos han tenido en su vida y llegas a una relación totalmente distinta con una persona totalmente, con otros conceptos, otra forma de ser, otra cultura, otra ideología. Y es aquí donde aprendemos a complementarnos, es aquí donde crecemos, donde aprendemos a ser justos.

Porque yo vengo con una forma y una visión y él viene con otra forma y otra visión. Y es ahí el acuerdo. ¿Cómo vamos a convivir en justicia y llevarnos bien para poder sacar este plan adelante? Porque el matrimonio es eso, es un plan que organizamos juntos.

No vamos a amar por decisión, pero ¿qué planeamos? Tener hijos, tener sueños, anhelos, tener una fe en conjunto y avanzar hacia nuestros sueños y nuestras metas como un equipo. Para mí, la familia es el talón de Aquiles de la sociedad. Porque la sociedad está dejando de menos a la familia, celebra los divorcios y no aplauden la fortaleza que debe tener una pareja porque necesitan de un trabajo, tanto de conocerse, de llegar a acuerdos, de formarse con fe, para superar los obstáculos que van a encontrar en el matrimonio y es a la pareja que hay que formar, que hay que apoyar en los ministerios porque ellos son los encargados de formar a los niños, de hoy, de mañana, los niños del bien.

Max: Bueno, para mí el matrimonio es un compromiso sagrado que se unen dos almas y juran ante Dios que se van a respetar, que va a haber la unión, la familia en las buenas y en las malas y que además van a ejercer ese don que Dios también nos provee que es la multiplicación, es decir, poder procrear hijos y hacer una familia realmente. Entonces, una familia realmente es una bendición porque muchas personas a veces también se casan pero



no pueden tener por graves motivos hijos. Eso no quiere decir que no son bendecidos, pero tener hijos realmente es maravilloso.

Obviamente toda pareja que se une en amor, lo primero que quiere es de pronto tener hijos. Y eso para mí también es muy importante porque prevalece también con el fin del hombre, y hablo de hombre en nivel general, pero del mundo, para poder seguir y continuar la especie. Yo pienso que el primer servicio empieza en casa.

Geraldine: Trabajar en cuáles son mis defectos de carácter, cómo puedo mejorar para ser un mejor ser humano en mi relación de casados. La familia es ese lugar

donde crecemos, donde nos formamos, para el legado que le vamos a dejar a nuestros hijos.

Si yo me mantengo con una posición de engreída, de caprichosa, no he crecido, no me he despojado de mi antigua versión y no he aprendido que esta convivencia, que el primer servicio empieza en mí, en lo que he aprendido para servir a mi amado esposo y a mis hijos, y dejar ese legado que, más allá de los bienes, es el ejemplo. Y sí, nosotros tuvimos que tocar fondo para tener este matrimonio el día de hoy, y que hay que trabajar en el matrimonio.

No existe una relación que tenga la varita mágica y diga, hoy este matrimonio va a ser el perfecto, como las imágenes de las redes sociales te muestran. En realidad hay un trabajo personal donde cada uno está consciente de su mejora, mi servicio primero interno yo, para que nuestro matrimonio tenga una causa noble y el legado de nuestros hijos sea que ellos aprendan a tener relaciones saludables no tóxicas, que ellos aprendan a tener las herramientas para perdonar, para llegar a acuerdos, para ser mejores seres humanos. Y ese es el legado y la herencia que le podemos dar a nuestros niños.

Max: Así es, y por eso también la importancia, yo siempre digo, de que el matrimonio se viva en fe. Porque viviendo en fe, el matrimonio en sí se convierte en un reflejo de amor de ellos. Y que es esto también que se vuelve inquebrantable, se vuelve generoso y se vuelve eterno.

LOS
MATRIMONIOS
REQUIEREN TRABAJO, Y
ESE ESFUERZO ENSEÑA A
LOS HIJOS RELACIONES
SALUDABLES.

Es la idea del trabajo, como dice mi esposa, es la idea del sacrificio, es la idea también del amor de Dios que se manifiesta en todas nuestras acciones, con nuestra esposa, con nuestros hijos, con las personas que nos rodean y con toda tu vida en sí. Porque cuando tú llevas tu vida con amor, pues también traes más amor. Es decir, es cuestión de ir sembrando amor para que la vida te dé frutos y puedas también cultivar luego ese amor que tú has entregado.

Una segunda oportunidad

Geraldine: Nosotros tuvimos una segunda oportunidad. Como ya algunas personas conocen, nos divorciamos y nos volvimos a casar.

Y en el primer matrimonio, esta primera etapa, Dios no habitaba en nuestro corazón, ni en nuestro matrimonio, ni en nuestra forma de conducir. Nosotros tuvimos muchos errores y el matrimonio pasa por tres etapas. La primera, la luna de miel, que es maravillosa, dura algunos años, en la que todavía no ves a fondo los defectos tuyos y los del otro, y no llegas a acuerdos.

La segunda etapa, la desilusión, donde esos defectos se vuelven obstáculos y nosotros nos quedamos en la primera parte de nuestro matrimonio en esto que yo llamo la miseria espiritual. Nos divorciamos. Pero gracias a Dios hubo una tercera etapa que se llama el despertar.

Cuando tú te das cuenta que necesitas de Dios, que



solamente Dios puede sacarte del fondo, perdonarte, darte una nueva forma de pensar y de ver. Y fue a través de la experiencia del perdón de Dios, de tantos errores que cometimos, que ya nos habíamos roto como pareja, que tuvimos una segunda oportunidad. Y aprendimos muchísimo, porque hicimos todos los retiros, empezamos a leer la Biblia, empezamos a hacer cosas diferentes, porque decía Einstein, hacer lo mismo esperando resultados diferentes es locura.

Hicimos cosas diferentes para tener un nuevo matrimonio en el cual había que formarse, capacitarse y tenerlo a Dios como esa roca, como dice la palabra, y ya no haber sembrado o puesto nuestro matrimonio sobre la arena, sino sobre la roca.

Max: Sí, a mí me encanta, y siempre se lo digo a mi esposa, este versículo que Dios nos regala en la Biblia, que es 1 Corintios 13, versículos del 4 al 7, que dice, el amor es paciente, el amor es bondadoso, no es envidioso, no es jactancioso, no es orgulloso, no se deshonra a los demás, no es egoísta, no se irrita fácilmente, no guarda rencor, el amor no se complace en el mal, sino que se alegra con la verdad, siempre protege, siempre confía, siempre espera y siempre persevera. Fíjense ustedes, esas palabras tan sabias que Dios nos da y nos regala, cuando tú las lees, comprendes realmente qué es el amor, porque a veces lo decimos de la boca para afuera y queremos siempre con nuestra manera humana delimitar ese amor.

Dicen, no, es que las cosas tienen que ser recíprocas. Si es que veo que no hay una reciprocidad, entonces yo, ¿para qué voy a desgastar mi amor? No, eso no es amor. Amor es realmente la entrega, es esa constancia, porque si tú te pones en ese contrapunto, lo que vas a ganar es justamente dividir, y eso es justamente lo que el enemigo quiere, dividir de alguna manera. Y siempre te va a poner cascaritas, siempre te va a poner cosas que te irriten, pero ahí es donde esa fuerza divina de la fe te da la fortaleza para poder luchar por el amor que realmente quieres y por el que tú juraste algún día estar siempre al lado hasta que Dios nos llame a su eterna vida. Y para concluir, si no hay hijos, no hay familia.

¿Porqué es importante la familia para la sociedad?

Geraldine: La familia es indispensable para la sociedad porque ahí formamos a nuestros hijos. Yo concuerdo con todo lo que dice el pasaje de Corintios, pero yo creo que las adversidades y las dificultades forman a los marineros



en medio de las tormentas. Nosotros como padres somos esos capitanes de un barco donde están nuestros hijos, donde nuestros hijos van a aprender de los padres de la sociedad a tener herramientas para vivir una vida con propósito. A mí me gusta decirle a mis hijos, a mis tres hijos, tanto a Geraldine, que es mi hija mayor, que es una mujer muy esforzada y fiel defensora de la vida, a mi hijo Max y a mi última hija, que es un milagrito de Dios, que yo le digo el milagro del Señor, que uno tiene que tener un propósito más grande que uno mismo, que es vivir en el plan de Dios, es vivir en la voluntad de Dios.

Y que la voz de Dios se la escucha en la oración. Que no importa la dificultad, la adversidad, algo más va a ser revelado. Y que el que confía, avance y persevere en fe.

Y que nos falte todo, pero que no nos falte Dios.

Max: Para mí, la familia es el núcleo de toda sociedad. Si nosotros nos olvidamos de defender a la familia, tendremos en el corto plazo una sociedad disruptiva, una sociedad que no va a poder sobresalir.

Por eso, la familia tradicional es la que tenemos que defender. Porque ahí están los valores, ahí está la ética, ahí está la moral. Y de esa manera también ser ejemplos para nuestros hijos, para que ellos sigan formando familias y esta sociedad cada vez sea más, digamos, culta, mucho más unida.

Y sobre todo, que mantenga la fe. Porque aquí lo que estamos haciendo también es esperando esa vida eterna que nos ha prometido Dios. Y entonces, hasta mientras, tenemos que ir siempre en el camino correcto.

Y el camino correcto es seguir a Dios. No queda otro. Puedes creer en lo que tú quieras, pero Dios es todo.

De pronto, no profesamos tampoco solamente nuestra religión, nosotros somos católicos, creyentes, pero lo im-

portante es que seas creyente. Así es. Una sociedad que no es creyente y que no tiene temor a Dios es la sociedad que posiblemente estamos iniciando a vivir, en donde ya la gente no tiene respeto por la vida, la gente ya no tiene respeto por la sociedad, y empiezan los sicarios, las cosas, a darse a diestra y siniestra.

Geraldine: La sociedad se ha vuelto muy soberbia, muy egoísta. ¿A qué me refiero con soberbia y muy egoísta? Que la gente de grupos minúsculos con agendas que son financiadas con mucho dinero atentan contra la familia. Porque son sus agendas, sus preferencias, sus pecados, porque al pecado hay que ponerle nombre y apellido.

Las relaciones que no son estériles no tienen vida, no tienen hijos. Y entonces hay una agenda que pretende atentar contra la familia, distorsionar lo que es bueno, lo que es bien visto ante Dios, porque Dios hizo todo bueno y lo hizo agradable.

La importancia de los mayores

Geraldine: Mira, yo a mis padres les di las flores en vida. Yo creo que nuestros padres son ese pilar fundamental de formación, de amor, de refugio.

En la soberbia ellos pretenden imponer algo que está respaldado por la ley, que su relación igualitaria sea considerada matrimonio.

Cuando matrimonio viene la palabra Matrix. Matrix es el vientre fecundo de la mujer que alberga vida, que la hace co-creadora con Dios de la vida y la vida se la debe de respetar. Y el matrimonio siendo una institución tan importante no puede ser menospreciada, pisoteada, por un minúsculo grupo que tiene todos los mismos derechos que tienen los casados, pero que sin embargo pretenden, a su pretexto de agenda económica, porque son financiados por estas fundaciones, instituciones internacionales, para que logren sus objetivos.

Geraldine: Mi mamá se murió en la época del COVID y siento todavía un dolor inmenso, indescriptible en mi corazón. No hay día que pase que yo no la recuerde con tanto amor y tanto cariño. Pero haciéndole un pequeño... Quiero extender algo que te dijo Max y que me parece importante.

Nunca tuvimos una escuela para educar a nuestros hijos. Mis padres tampoco la tuvieron. Hicieron lo mejor que pudieron y estoy muy agradecida, los amo con toda mi vida, con todo mi corazón.


Tuvieron errores como los he tenido yo. Pero lo que pre-



valece es que uno honra a tu padre y a tu madre para que te vaya bien en la vida. Y honrarlo es cuidarlos, comprenderlos, escucharlos, porque todos vamos a llegar a estar viejitos y nadie te va a querer limpiar ni escuchar, porque a veces te vuelves cansón.

Pero dentro de la ayuda de Dios, porque es difícil, a veces uno no tiene paciencia, es intolerante, tiene que trabajar, no tiene tiempo. Dentro de las herramientas que tenemos como creyentes, sabero, que contamos con un espacio que es el santísimo, la lectura de la palabra de Dios, poder unirnos y agradecer, porque eso es lo hermoso de saber que como creyentes siempre buscamos el bien, siempre buscamos ser nuestra mejor versión y honrar a nuestros padres significa eso. Ese es mi concepto.

Max: Bueno, los padres, como dice la Biblia, pues tenemos que honrarlos hasta el final, ¿no? Y ser siempre gratos con ellos, porque ellos entregaron también toda su vida por nosotros. ¿Qué más que devolver eso? Y mucho más.

Es decir, también Dios nos dice que si somos buenos con ellos y los honramos, pues también tendremos muchas más bendiciones. Son seres humanos, seres humanos que van avanzando. Yo creo que ya estamos en la edad de nuestros padres, si te pones a ver, ya nosotros estamos en la edad de que miraba a mis padres así. Entonces, a mis hijos yo les digo, ¿sabes qué? Honra a tu padre y a tu madre para que te vaya bien. Porque mucha gente se cuestiona, ¿por qué no le va bien? ¿Por qué estoy sufriendo como estoy sufriendo? Cuestionate tu relación con tu papá y con tu mamá y ahí vas a tener la respuesta, ¿por qué no te va bien? 

Las finanzas son un tema crucial que puede afectar profundamente la estabilidad y el bienestar de una relación de pareja.

La importancia de la educación FINANCIERA EN LA RELACIÓN DE PAREJA



El compromiso mutuo y la comunicación abierta son esenciales para evitar que el manejo inadecuado del dinero se convierta en un obstáculo. Con una sólida educación financiera y esfuerzo constante, las parejas pueden no solo gestionar eficazmente sus recursos, sino también alcanzar sus propósitos comunes, fortalecer su vínculo y generar una verdadera transformación en su bienestar económico.

A continuación, unos consejos claves para lograrlo:

Acordar prioridades y objetivos financieros

Una de las mayores dificultades que enfrentan las parejas es la compatibilidad de sus enfoques financieros. Las diferencias en cómo

manejar el dinero, los gastos y los ahorros pueden generar tensiones, pero el verdadero propósito de cualquier pareja es alcanzar la superación y la estabilidad.

La clave para superar estos desafíos es hablar abiertamente sobre estos temas, acordar prioridades y alinear objetivos financieros. Este compromiso de dialogar y acordar juntos el manejo del dinero permitirá que ambas partes se sientan involucradas y compartan el propósito de construir un futuro juntos.

«La clave para una relación financiera exitosa es la transparencia. Hablar abiertamente sobre dinero no solo alivia tensiones, sino que fortalece el compromiso mutuo ha-

cia metas comunes», destacó Carolina Landín, asesora financiera.

Es fundamental que las parejas sean transparentes con sus gastos

y establezcan un presupuesto mensual como punto de partida hacia una relación financiera saludable. Al sumar los ingresos netos de ambos, identificar los gastos fijos y establecer un fondo para los gastos irregulares, las parejas podrán asegurar una base sólida sobre la cual construir sus sueños futuros.

LAS DIFERENCIAS FINANCIERAS PUEDEN GENERAR TENSIONES EN PAREJA, PERO LA ALINEACIÓN DE OBJETIVOS SON CLAVE PARA EL CRECIMIENTO JUNTOS.

Elaboración de un presupuesto conjunto

Crear un presupuesto familiar es una de las bases para mantener el control financiero. El esfuerzo conjunto en esta área es clave para alcanzar

metas comunes y para la transformación de las finanzas personales. Se recomienda que aproximadamente el 50% de los ingresos se destinen a los gastos esenciales, un 10% al ahorro y el resto a disfrutar del estilo de vida y otros gastos personales.

El presupuesto debe contemplar, además de los gastos cotidianos, un espacio para el ahorro y las metas futuras, como la compra de una casa o el ahorro para la jubilación. Con perseverancia y visión de largo plazo, la pareja puede alcanzar esas metas y construir un futuro financiero estable.

División equitativa de los gastos

La equidad en la división de los gastos es fundamental. Las parejas pueden optar por dividir los gastos de manera igualitaria o bien crear una cuenta conjunta para cubrir los gastos comunes, independientemente de las diferencias de ingresos. Lo esencial es que la distribución sea justa y que ambos miembros se sientan cómodos con ella. La clave está en la comunica-

ción constante, asegurando que ambos estén alineados en sus expectativas y preocupaciones.

Evitar el conflicto y mantener la transparencia

Las reuniones periódicas para revisar las finanzas son fundamentales para mantener la armonía.

La transparencia y

la apertura en estos encuentros permiten a las parejas ajustar su presupuesto de acuerdo con las necesidades cambiantes y los imprevistos que puedan surgir. Además, establecer metas financieras comunes, a corto, medio y largo plazo, facilita el enfoque compartido y la dedicación conjunta para alcanzar esos objetivos con propósito.

Asumir préstamos y créditos en pareja

Si una pareja decide solicitar un préstamo o crédito en conjunto, es vital que ambos comprendan plena-

mente las implicaciones, como la responsabilidad compartida y el impacto en su historial crediticio. Tomarse el tiempo para discutir y reflexionar sobre esta decisión, en un ambiente

UN BUEN PRESUPUESTO INCLUYE GASTOS, AHORRO Y METAS FUTURAS. CON PERSEVERANCIA Y VISIÓN, LA PAREJA PUEDE LOGRAR ESTABILIDAD FINANCIERA.



de confianza y compromiso mutuo, garantizará que la pareja actúe con responsabilidad y claridad en cuanto a sus capacidades financieras.

Crear un fondo de emergencia

Un fondo de emergencia es una prioridad que debe establecerse en conjunto, cubriendo entre tres y seis meses de gastos en caso de imprevistos. Contar con este fondo aporta seguridad, permitiendo que la pareja enfrente cualquier desafío económico con estabilidad y sin sacrificar el bienestar mutuo.

Comprometerse con metas financieras comunes y a largo plazo

Establecer metas financieras comunes es un acto de compromiso y

esfuerzo mutuo que permitirá a las parejas alcanzar objetivos como la compra de una vivienda, la educación de los hijos o la jubilación. A medida que se definen estas metas, la perseverancia y el trabajo conjunto transformarán esos sueños en realidad. Es fundamental que ambas partes estén alineadas en sus aspiraciones y prioridades, para que el esfuerzo diario se vea reflejado en una verdadera superación económica.

Al compartir una vida juntos, es esencial revisar las necesidades de seguros, desde el seguro médico hasta el de vida, pasando por el seguro de automóvil y de vivienda. Esta innovación en la protección financiera

no solo puede generar ahorros, sino que también ofrece una seguridad adicional ante cualquier eventualidad. Al consolidar seguros y adaptarlos a las nuevas circunstancias de la pareja, se fortalecen las bases de una vida financiera estable y protegida.

El manejo adecuado de las finanzas en pareja requiere un compromiso mutuo, pasión por alcanzar los sueños comunes, y una actitud de perseverancia frente a los desafíos económicos. Con comunicación abierta, planificación y esfuerzo conjunto, las parejas pueden transformar sus finanzas, lograr sus metas y superar cualquier obstáculo económico, alcanzando una relación financiera sana, sólida y exitosa. **V**

DEFINIR METAS FINANCIERAS JUNTOS REQUIERE COMPROMISO Y ALINEACIÓN PARA HACERLOS REALIDAD.





Procrastinar: cuando dejas todo “para después”

¿Se te dificulta tomar el ritmo de trabajo al comenzar el día?, ¿Sueles posponer la alarma para levantarte?, ¿Culminas los trabajos con dificultad?

¿Sueles ser desordenado(a) con el tiempo?, ¿Acostumbras a dejar las tareas más complejas para el final?, ¿Se te acumulan varios pendientes hasta el último plazo?, ¿Te sientes más productivo cuando se acerca la fecha límite para entregar un trabajo?

Las anteriores podrían ser señales de que estás cayendo en el hábito de procrastinar: sinónimo de diferir, posponer o aplazar. La palabra procrastinar tiene que ver con la costumbre de no hacer a tiempo las tareas que deben ser realizadas.

¿Cuáles son las causas?

Las causas de aplazar o posponer son diversas. Entre las más comunes se encuentran la falta de auto-disciplina, voluntad, y dificultad para establecer prioridades así como para administrar el tiempo.

También ocurre porque el «procrastinador acostumbra subestimar la importancia de la tarea enco-

mendada por su aparente facilidad, o sobrestimar el tiempo que le queda para realizarla. Generalmente se asocia a la excesiva autoconfianza que redundará en una también falsa sensación de autocontrol y seguridad» explica el psicólogo Alain Bayona Correa.

Qué se debe hacer

«Revisa lo que te estás diciendo a ti mismo y cómo mantienes conductas que te llevarán hacia la auto derrota. Actitudes como el aplazamiento se convierten en una fuerte barrera. Algunos ejemplos son: “cinco minuticos más”, “mañana llego más temprano y comienzo”, “una siesta y me sentiré con más ánimos de trabajar”, “lo haré más tarde”, “no tengo información suficiente para empezar...” Sé proactivo, toma la responsabilidad de tu vida en sus manos y practica la habilidad de seleccionar una respuesta ante cualquier estímulo.» Aconseja el psicólogo.

Lo importante es que la persona se haga consciente de esta debilidad y así proponerse un plan de mejora; pues cuando procrastinar ya no es la excepción

EL
PROCRASTINADOR
SUBESTIMA LA TAREA
O CREE TENER MÁS
TIEMPO, GENERANDO FALSA
SEGURIDAD, EXPLICA ALAIN
BAYONA CORREA.

sino la regla, se afecta la capacidad productiva y el desempeño en general, ocasionando muchas veces consecuencias desfavorables a nivel laboral y personal.

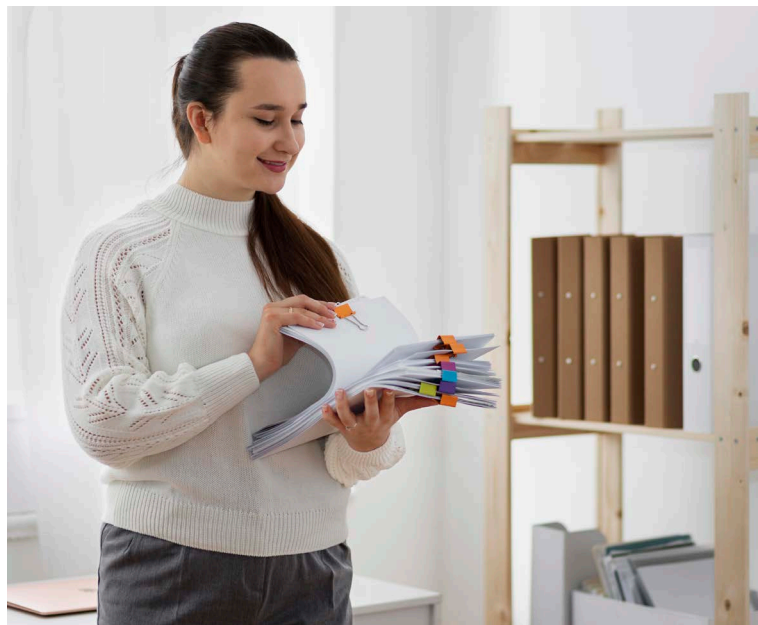
4 estrategias para acabar con este mal hábito

1. Establece una lista de pendientes. Es el primer paso para tener claridad.

2. Segmenta las tareas. Una vez tengas esta lista, otórgales un valor según la importancia y “no la urgencia”, pues pensamos que todo es urgente mas no todo es importante. Teniendo depurada la lista, te darás cuenta qué cosas son primordiales y notarás que hay otras que quizá no resultaron tan necesarias como pensaba pero que sí requieren de un tiempo.

3. Observa los progresos analizando esas pequeñas etapas. No te permitas postergar una misma tarea varias veces.

4. Ejercita tu voluntad. La procrastinación tiene mucho que ver con la falta de voluntad y la determinación, así que trabaja fuerte en estos aspectos. [VI](#)



CURSO DE MASAJES FISIOTERAPÉUTICOS

Aprende las técnicas fundamentales para aliviar tensiones musculares, mejorar la circulación y promover la recuperación física. Algunos de los temas a aprender son: técnicas y maniobras fundamentales, masaje relajante y descontracturante, masaje deportivo, linfático y reductor.

Horarios

Martes 11 de marzo | 09h00 a 13h00
Martes 11 de marzo | 13h00 a 17h00
Sábado 15 de marzo | 09h00 a 13h00

Duración

2 meses



Uniforme: \$8



Mensualidad: \$46



Matrícula: \$23



Folleto: \$5



Durante este tiempo especial de purificación, contamos con una serie de medios concretos que la Iglesia nos propone y que nos ayudan a vivir la dinámica cuaresmal.

Cuaresma 2025: ¿CÓMO VIVIR LA CUARESMA?



Ante todo, la vida de oración, condición indispensable para el encuentro con Dios. En la oración, si el creyente ingresa en el diálogo íntimo con el Señor, deja que la gracia divina penetre su corazón y, a semejanza de Santa María, se abre la oración del Espíritu cooperando a ella con su respuesta libre y generosa (ver Lc 1,38).

Asimismo, también debemos intensificar la escucha y la meditación atenta a la Palabra de Dios, la asistencia frecuente al Sacramento de la Reconciliación y la Eucaristía, lo mismo la práctica del ayuno, según las posibilidades de cada uno.

La mortificación y la renuncia en las circunstancias ordinarias de

nuestra vida, también constituyen un medio concreto para vivir el espíritu de Cuaresma. No se trata tanto de crear ocasiones extraordinarias, sino más bien, de saber ofrecer aquellas circunstancias cotidianas que nos son molestas, de aceptar con humildad, gozo y alegría, los distintos contratiempos que se nos presentan a diario. De la misma ma-



la caridad; si deseamos llegar a la Pascua santificados en nuestro ser, debemos poner un interés especialísimo en la adquisición de esta virtud, que contiene en sí a las demás y cubre multitud de pecados".

Esta vivencia de la caridad debemos vivirla de manera especial con aquél a quien tenemos más cerca, en el ambiente concreto en el que nos movemos. Así, vamos construyendo en el otro "el bien más precioso y efectivo, que es el de la coherencia con la propia vocación cristiana" (Juan Pablo II).

VIVAMOS LA CARIDAD
CON QUIENES NOS RODEAN,
FORTALECIENDO SU
VOCACIÓN CRISTIANA.

Cómo vivir la Cuaresma

1. Arrepintiéndome de mis pecados y confesándome

Pensar en qué he ofendido a Dios, Nuestro Señor, si me duele haberlo ofendido, si realmente estoy arrepentido. Éste es un muy buen momento del año para llevar a cabo una confesión preparada y de corazón. Revisa los mandamientos de Dios y de la Iglesia para poder hacer una buena confesión. Ayúdate de un libro para estructurar tu confesión. Busca el tiempo para llevarla a cabo.

2. Luchando por cambiar

Analiza tu conducta para conocer en qué estás fallando. Hazte propósitos para cumplir día con día y revisa en la noche si lo lograste. Recuerda no ponerte demasiados porque te va a ser muy difícil cumplirlos todos. Hay que subir las escaleras de un escalón en un escalón, no se puede subir toda de un brinco. Conoce cuál es tu defecto dominante y haz un

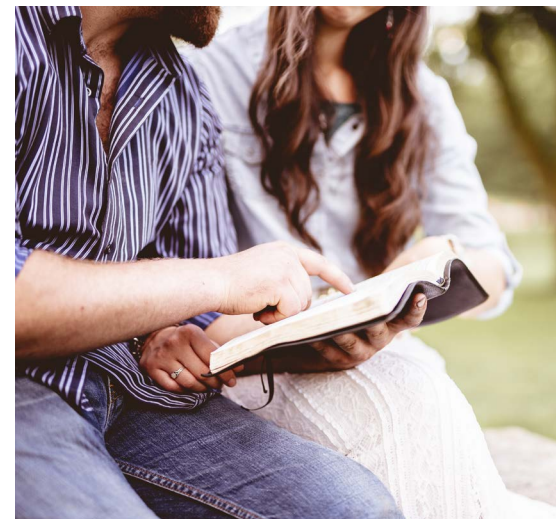
plan para luchar contra éste. Tu plan debe ser realista, práctico y concreto para poderlo cumplir.

3. Haciendo sacrificios

La palabra sacrificio viene del latín *sacrum-facere*, que significa "hacer sagrado". Entonces, hacer un sacrificio es hacer una cosa sagrada, es decir, ofrecerla a Dios por amor. Hacer sacrificio es ofrecer a Dios, porque lo amas, cosas que te cuestan trabajo. Por ejemplo, ser amable con el vecino que no te simpatiza o ayudar a otro en su trabajo. A cada uno de nosotros hay algo que nos cuesta trabajo hacer en la vida de todos los días. Si esto se lo ofrecemos a Dios por amor, estamos haciendo sacrificio.

4. Haciendo oración

Aprovecha estos días para orar, para platicar con Dios, para decirle que lo quieres y que quieres estar con Él. Te puedes ayudar de un buen libro de meditación para Cuaresma. Puedes leer en la Biblia pasajes relacionados con la Cuaresma. [VI](#)



nera, el saber renunciar a ciertas cosas legítimas nos ayuda a vivir el desapego y desprendimiento.

De entre las distintas prácticas cuaresmales que nos propone la Iglesia, la vivencia de la caridad ocupa un lugar especial. Así nos lo recuerda San León Magno: "Estos días cuaresmales nos invitan de manera apremiante al ejercicio de

¿Es necesaria la diferencia entre los seres humanos?



Estamos en segunda vuelta, con gobiernos de izquierda y derecha por todos lados, hablamos de progresismo, populismo, autoritarismo y, al final del día, el porcentaje de la población que puede hacer algo con estos conceptos aún no se determina. Creo, en mi humilde opinión personal, que es una de las pocas veces que me he percatado de que las personas a mi alrededor estamos retomando estadísticas y hechos puntuales de este y otros gobiernos para determinar el voto.

Sin embargo, también como en los últimos años me doy cuenta de que la polarización y la intolerancia están a pedir de boca y este hecho, aunque lo percibo muy claramente en el tema de los votos políticos también es evidente en el respeto a las diferencias de cada persona.

Pongamos un ejemplo sencillo: el discurso de Trump, se apoya en un solo modelo de ideal, castiga a aquel que es distinto al supuesto tradicional de cómo deben ser las cosas y desde ahí se genera una ola civil de malestar, intolerancia, violencia y agravios en pro de un discurso totalitario e igualitario.

Como sociedad: ¿nos sirve el castigo a las diferencias? O ¿nos enriquecen las diferencias?

Me encantaría querido lector darle una respuesta certera, sin embargo, no hay una sola respuesta, esta varía desde cada lugar que quiera usted contestarla, porque, además, es una pregunta que solo a largo plazo tendrá una respuesta más clara. Por ahora lo que la Sociología, la Psicología y otras Ciencias Sociales nos dicen es que las diferencias nos enriquecen,

LA POLARIZACIÓN CRECE,
AFECTANDO POLÍTICA Y
CONVIVENCIA.

nos ayudan a desarrollar habilidades que nos hacen bien.

Para esto amable lector se me ocurre que la empatía es un valor que podríamos comenzar a practicar y valorar en nuestra vida, solo entendiendo la empatía, el respeto, la prudencia, podremos como sociedad dejar la radicalidad y vivir reconociendo que dentro de las cosas que nos hacen iguales está el hecho real de que todos somos diferentes.

Para ser empático, debo trabajar conmigo y abrazarme en aquellas áreas de las que no me enorgullezco de mí, pero, que sí reconozco y procuro mejorar, por eso es tan paradójicamente compleja la empatía, es que no puedo dar lo que no tengo. Sin embargo, no imposible, acá algunas sugerencias:

Saber quién soy o cómo respondo a diferentes situaciones.


- ◆ Aceptar mi ser incluso si no me gusta.
- ◆ Reconocer mis emociones.

◆ Aceptar mis emociones.

◆ Escuchar atenta y activamente al otro para identificarme en su historia, sin juzgarme ni juzgarlo.

◆ Compartirle mi experiencia, aquella que me permite entenderlo.

El camino a la empatía tiene relación con estar en paz con uno mismo, practicar el amor propio, la autoaceptación, la autocompasión para estar en paz con lo que honestamente sentimos, no obligándonos a sentir lo que socialmente debemos sentir.

Mi invitación para este tiempo de partidos, de ideas y posturas que a veces no son nuestras, de corajes y respuestas ofensivas sin filtro ni prudencia es desarrollar la empatía, con uno mismo para luego llevarla al resto, puedo asegurarla que practicarla con usted mismo, lo va a ayudar a ser aún mejor persona y que esa práctica impactará más efectivamente en el otro que la crítica o el juicio que podemos hacer. 





Tu Marca Personal: EL CAMINO PARA TRASCENDER

Muchos piensan que la marca personal está ligada con ser influencer o una persona pública, sin embargo, en el entorno digital actual, la marca personal es una forma de mostrarte al mundo y de expandir tus horizontes desde un espacio físico donde la gente te conoce en persona hacia un entorno global donde tu marca personal puede llegar a una presencia global.

Puede sonar un poco exagerado, pero en el entorno digital actual, donde la información fluye a la velocidad de la luz y las oportunidades pueden estar al alcance de todos, es completamente posible ser visto y escuchado en cualquier parte del mundo. Plataformas como LinkedIn, Instagram, X, o TikTok te dan alcance global y pueden llevar tu marca personal a generar alcances ilimitados.

Y acá es cuando se presentan las dudas: ¿cómo destacar? ¿Cómo lograr que mi voz sea escuchada entre el ruido?

La respuesta está en la construcción de una marca personal auténtica y poderosa, que no solo te permita alcanzar tus metas profesionales, sino también generar un impacto positivo en la vida de los demás.

En este artículo te guío para transformar tu pasión en una marca personal que trascienda y te dé el poder de convertirte en alguien que inspire y que pueda dejar un legado a en su comunidad.

La importancia de la marca personal en el siglo xxi

La marca personal ya no es un concepto reservado para celebridades o líderes empresariales. Hoy en día todos tenemos la oportunidad

(y la responsabilidad) de construir una identidad que refleje quiénes somos, qué hacemos y qué valor ofrecemos al mundo.

Según un estudio de LinkedIn, el 70% de los profesionales considera que la marca personal es crucial para el éxito laboral, y el 50% de los reclutadores revisa las redes sociales de los candidatos antes de tomar una decisión de contratación.

Pero la marca personal no se trata solo de tener una presencia en redes sociales o un currículum impresionante. Se trata de conectar con otros de manera auténtica, de transmitir tus valores y de ofrecer soluciones genuinas a problemas reales.

Como bien dice Jeff Bezos, fundador de Amazon: "Tu marca es lo que dicen de ti cuando no estás en la sala".

El poder de las emociones en la construcción de tu marca

Las emociones son el motor que impulsa nuestras decisiones y acciones, y aprender a gestionarlas es clave para construir relaciones sólidas y duraderas.

En el contexto de la marca personal, esto significa que no basta con tener habilidades técnicas o un discurso bien preparado; es esencial conectar emocionalmente con tu audiencia.

Cuando mostramos empatía, generosidad y autenticidad, liberamos oxitocina en nuestro cerebro y en el de quienes nos rodean, creando un vínculo emocional que fortalece la confianza y la lealtad.

Si mostramos autenticidad, nuestra audiencia conectará emocionalmente con nosotros, no hay que obsesionarse con ser viral o tener miles de likes, lo realmente importante es la conexión que puedes generar con tu audiencia y lo que les puedes aportar desde tus conocimientos y experiencias.

Convierte tu pasión en tu marca personal

La construcción de una marca personal comienza con un viaje interior.

¿Qué te apasiona? ¿Qué te motiva a levantarte cada mañana? Descubrir tu propósito es el primer paso para crear una marca que trascienda.

Simon Sinek, autor de *Start With Why*, afirma que las personas no compran lo que haces, sino por qué lo haces. Tu propósito es tu “porqué”, y es lo que te diferenciará de los demás.

Una vez que hayas definido tu propósito, es hora de conectar con tu

historia. ¿Cuáles son los momentos clave que te han marcado? ¿Qué desafíos has superado? Compartir tu historia de manera auténtica no solo humaniza tu marca, sino que también permite que otros se identifiquen contigo y se inspiren en tu camino.

Además, es esencial definir tus valores. ¿Qué principios guían tus decisiones y acciones? ¿Qué te importa más allá del éxito profesional? Tus valores son la brújula que orientará tu marca y te ayudará a atraer a personas que comparten tu visión.

Sé una persona vitamina

El concepto de “persona vitamina”, desarrollado por Marian Rojas Estapé, se refiere a aquellas personas que irradian positividad, entusiasmo y energía. Son individuos que conectan con lo mejor de nosotros, potencian nuestras ideas y nos ayudan a crecer.

Todos llevamos vitamina por dentro, y podemos cultivarla para convertirnos en una influencia positiva para los demás.

Para ser una persona vitamina, es

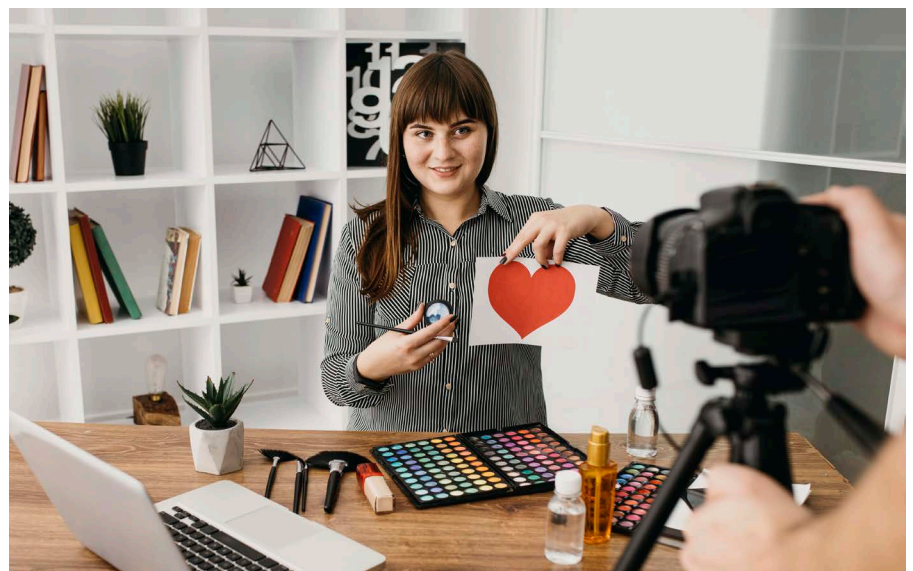
fundamental cultivar relaciones positivas. Rodéate de personas que te inspiren y te impulsen a ser mejor. Al mismo tiempo, aléjate de aquellas que te generan toxicidad y te restan energía. Como dice Jim Rohn, escritor y empresario: “Eres el promedio de las cinco personas con las que pasas más tiempo”.

Esto mismo lo hemos escuchado por décadas con el conocido refrán: “el que con lobos se junta, aullar aprende”. Las conexiones y networking que empieces a trabajar con tu marca personal pueden ser las que te lleven a conseguir tus objetivos en el mediano y largo plazo. Hazlo de manera estratégica y estarás asegurando tu futuro.

Además, debes compartir tu pasión de manera generosa. La pasión es contagiosa, y cuando muestras entusiasmo por lo que haces, atraes a personas que comparten tus intereses y valores.

Ofrece valor genuino a través de tus conocimientos, experiencias y perspectivas. Conviértete en un recurso confiable en tu campo y ayuda a otros a alcanzar sus metas. La ley de la reciprocidad funciona,

DEFINE TUS VALORES. SON LA BRÚJULA QUE ORIENTA TU MARCA Y ATRAE A QUIENES COMPARTEN TU VISIÓN.



todo lo que entregas en algún momento te regresa.

EL PODER DE LA AUTENTICIDAD

Estamos cansados de ver las redes sociales llenas de filtros y poses, y por esto mismo, la autenticidad es un imán que atrae a quienes buscan sentir esa conexión más humana y real.

Las personas valoran la transparencia y la vulnerabilidad, porque les permite conectar contigo a un nivel más profundo. No temas mostrar tus fortalezas y debilidades, tus éxitos y fracasos.

Como Brené Brown, investigadora y autora de *_Daring Greatly_*, afirma:

“La vulnerabilidad no es ganar o perder; es tener el valor de mostrarte y ser visto”. La autenticidad también implica ser coherente con tus valores y acciones. No intentes ser alguien que no eres para agradar a los demás.

La verdadera conexión surge cuando te muestras tal como eres, con tus luces y sombras.

LA MARCA PERSONAL COMO “SEGURO DE VIDA PROFESIONAL”

Algo que siempre digo a mis clientes es que vean su marca personal como un “seguro de vida profesional”. Tener una marca personal sólida te permite destacar, ser valorado y mantener el control de tu futuro.

Tu marca personal te da la libertad de no depender de un cargo o título para definir tu identidad. Los cargos corporativos pueden desaparecer, pero tu marca personal permanece. Construye una identidad que trascienda tu puesto de trabajo y te posicione como un referente en tu industria.

Tienes que verla como un seguro de vida o un seguro de salud. Debes invertir en ellos porque en algún momento los vas a necesitar. No es lógico que quieras comprar un seguro de salud el momento en que te diagnosticaron una enfermedad grave que necesitas tratar. Puedes hacerlo, pero el costo será altísimo.

Pasa lo mismo cuando tomas la decisión de empezar a trabajar tu marca personal el día que te despiden. El costo es alto porque perdiste mucho tiempo sin hacer nada por tu marca personal. Si somos capaces de dedicar el 100% de nuestro tiempo y energía a una empresa, ¿por qué no podemos hacerlo para construir nuestro activo personal más valioso?


El mejor momento para empezar a trabajar tu marca personal es hoy, no cuando creas que estás listo porque ese día nunca llegará. Siempre habrá algo que nos falta y nunca nos sentiremos 100% listos. Por eso hay que lanzarse ahora y aprender en el camino.

La construcción de una marca personal auténtica y poderosa es un viaje que comienza con el autoconocimiento. Al abrazar tu pasión, definir tu propósito y cultivar relaciones positivas, puedes convertirte en una “persona vitamina” que irradia entusiasmo y genera valor en la vida de los demás.

Hoy más que nunca necesitamos más autenticidad y conexión humana, si te decides a ser tú mismo y aportar con lo que esté a tu alcance, tu marca personal puede ser tu mayor activo.

No esperes a tenerlo todo perfecto; empieza hoy. Comparte tu historia, ofrece valor genuino y construye una marca que inspire, conecte y trascienda.

El mundo necesita más personas que hagan lo que aman y lo compartan con generosidad.

¿Estás listo para empezar? 





INTERVENCIÓN NUTRICIONAL en el SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO

El síndrome de ovario poliquístico es una patología endócrino reproductiva que afecta comúnmente a las mujeres en edad fértil. Se presenta con la aparición de varios síntomas y signos como alteración en el ciclo de menstruación y fertilidad, aumento de peso, acné, hirsutismo por el aumento de hormonas masculinas, alopecia y cólicos menstruales muy fuertes. Hoy en día se presenta frecuentemente siendo entre 6% a 13% las mujeres que lo padecen y hasta un 70% de mujeres a escala mundial que no están diagnosticadas, además se transmite de forma hereditaria y es la causa más

frecuente de anovulación y problemas de fertilidad en mujeres.

Causas y complicaciones

Las causas que pueden desencadenar esta enfermedad incluyen:

Resistencia a la insulina: la insulina es una hormona que se produce en el páncreas para regular los niveles de glucosa en sangre, es decir, cuando hay picos de glucosa frecuentemente puede hacer que se libere insulina de manera prolongada causando pérdida de sensibilidad a la insulina por ende el cuerpo no responderá bien a la misma. Un signo que se manifiesta

en el cuerpo puede ser por zonas oscuras y aterciopeladas en la piel del cuello, axilas, ingle y debajo de los senos, además de aumento de peso y de apetito.

Inflamación de bajo grado: las personas con síndrome de ovario poliquístico tienen inflamación de bajo grado y prolongada que puede llevar a producir andrógenos y derivar en problemas cardiacos y de vasos sanguíneos.

Herencia: existen ciertos genes que podrían estar relacionados con el síndrome de ovario poliquístico y puede ser factor para su desarrollo.



Exceso de andrógenos: el síndrome de ovario poliquístico puede producir niveles altos de andrógenos e interferir en la ovulación. Este exceso de andrógeno también puede provocar exceso de vello y acné.

Por otro lado, se pueden presentar una serie de complicaciones en consecuencia de la aparición del síndrome de ovario poliquístico como son: infertilidad, apnea del sueño, diabetes gestacional o aumento de presión arterial en el embarazo, aborto espontáneo, síndrome metabólico, depresión, ansiedad, cáncer en el revestimiento del útero, entre otros.

Abordaje del tratamiento nutricional

Es muy importante tomar en cuenta realizar cambios en el estilo de vida

empezando por la alimentación. Es necesario que se base en alimentos con densidad nutricional y que contenga todos los grupos de macronutrientes en la cantidad necesaria según cada caso. Primero se debemos considerar incluir carbohidratos complejos de bajo índice glucémico y altos en fibra como, por ejemplo:

- Quinoa
- Frutas y vegetales con piel
- Avena en hojuelas
- Pasta integral

También proteína vegetal y animal como:

- Granos
- Champiñones
- Carnes
- Huevo
- Pescado

Por último, grasa buena como:

- Aguacate
- Aceite de oliva, coco o aguacate (extra virgen)
- Frutos secos
- Semillas

Dentro de esta nueva alimentación también es de relevancia evitar algunos alimentos procesados y ricos en azúcar como bebidas gaseosas, alcohol, zumos de fruta, lácteos, alimentos con harinas refinadas y aceites hidrogenados. Además, es necesario cuidar los productos que colocamos en la piel que contengan ingredientes tóxicos al igual que los productos de limpieza que estemos en contacto ya que pueden provocar alteraciones hormonales. Por otro lado, también tomar en cuenta disminuir los niveles de estrés para evitar la elevación del cortisol, dormir al menos 8 horas y mantener una actividad física frecuente durante la semana para disminuir el peso, porcentaje de grasa y mejorar la sensibilidad a la insulina. En conclusión, si los hábitos mejoran poco a poco la enfermedad puede ser controlada junto con la medicación en caso de ser necesario. [VI](#)



¡Llegaron las vacaciones!! ¿Y ahora? ¿Qué hago con mis hijos en casa? Estas inquietudes en las familias se repiten cada año luego de finalizar el período escolar.



¿Qué hago con mis hijos en casa?

Como padres de familia sentimos muchas veces que si no les brindamos a los peques de la casa actividades para llenar sus horas estamos casi que condenándolos a una vida lastimera y aun futuro sin oportunidades.

De un tiempo acá el mercado de los vacacionales se ha expandido, pudiendo encontrar lugares donde los acogen desde la tierna edad de un año y medio. Lugares que ofrecen desde deportes, música y arte hasta mindfulness. Es como una carrera contrareloj para ver quién inicia antes y qué más puede ofrecer que sea

novedoso ante los ojos del padre de familia, que es a fin de cuentas quien toma la decisión y paga.

Ni bien los niños terminan sus clases en el colegio están iniciando nuevamente alguna actividad, regresando a horarios rígidos y a rutinas.

¡Ojo! No es mi intención estigmatizar estos lugares, peor aún desestimar las rutinas, las cuales considero necesarias en la vida, pero si quiero hacer un serio análisis de qué es lo que esta pasando en las familias en general.

Escuchamos mucho decir: es que ahora papá y mamá trabajan

a tiempo completo. Es que ahora es difícil encontrar personal de confianza para dejarlos en casa a su cuidado. Es que ahora los abuelos ya no se quedan en casa para cuidarlos como solía pasar años atrás. Todo eso es real, pero también es una gran verdad que muchas veces no queremos complicarnos teniendo que ser nosotros quienes les brindemos las alternativas de diversión en casa.

¿Que en los vacacionales se divierten? Si. ¿Qué socializan? Si. ¿Qué hay la posibilidad de que aprendan algo nuevo? pues si, pero ¿Para cuándo queda el tiempo en familia? ¿Cuándo será el momento y el espacio de crear

LOS VACACIONALES
CRECEN, LLENANDO LA
AGENDA INFANTIL.

vínculos fuertes y sanos entre los miembros del hogar? ¿Cuándo descansan nuestros niños? Porque hasta los fines de semana les estamos creando planes... llenando sus vidas de ruido y un constante activismo.

Las vacaciones deben ser vistas como lo que son: un tiempo de ocio y relajación. Un tiempo de jugar libremente, de dormir un poco más, de tomar las cosas con más calma, de descubrir que del aburrimiento salen grandes ideas.

Cuando los hijos crecen es más difícil encontrar estos espacios de encuentro con ellos porque ya no somos el centro de sus vidas, pasamos a un segundo plano y es ahí cuando decimos: ¡Cómo me gustaría que vuelva a ser pequeño para pasar más tiempo juntos!

Ese tiempo es ahora, no lo malgasten. El cerebro también necesita un descanso para reiniciarse y reconectarse. Denles rompecabezas, libros de pintar, cuentos, muñecos, cuerdas de saltar, pelotas; bríndenles la oportunidad de expandir su imaginación creando ciudades y carreteras con cajas y cartones, escribiendo sus propios cuentos, haciendo disfraces con materiales y telas recicladas.

Ahora, si por los motivos que fueren no hubiera otra alternativa más que ponerlos en un vacacional asegúrense de que sea uno que esté a cargo de personas con experiencia en el ámbito educativo, que cuente con personal de limpieza suficiente de acuerdo al número de niños que asistan, que las instalaciones sean aptas para

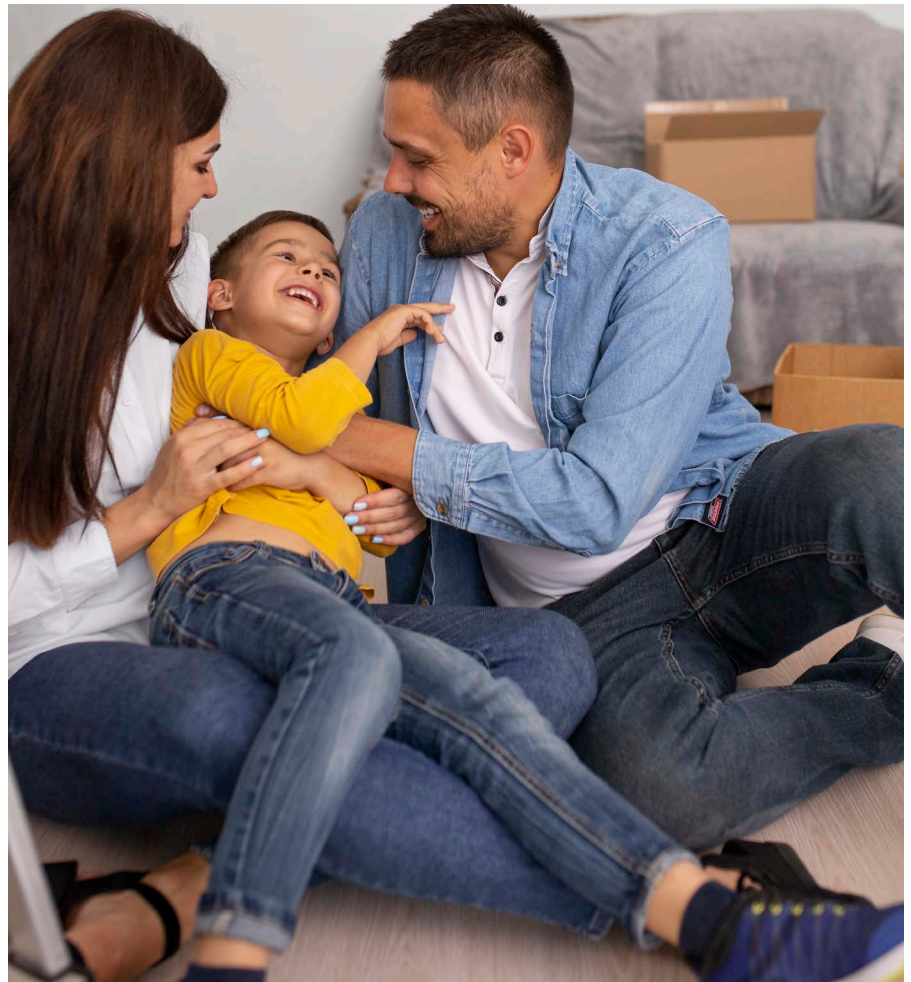
las actividades a realizar y a la edad de sus hijos y sobretodo que les brinden toda la seguridad necesaria.

Como padres de familia tienen todo el derecho de pedir que les aclaren cualquier inquietud o temor que pudiera generarse, así como de comentar aspectos a mejorar. Si bien es cierto que es un lugar a donde sus hijos van a asistir por un no muy prolongado período de tiempo no es menos cierto que están dejando ahí a sus más grandes tesoros y deben saber en quiénes depositan su confianza.

Recuerden también la importancia de un buen desayuno y un

snack nutritivo a media mañana, suficiente agua para que se mantengan hidratados y nunca está de más enviarles un bolso con ropa por si necesitan cambiarse.

Sea que se decidan por un vacacional o por mantenerlos en casa los niños son niños y siempre encontrarán la manera de divertirse, como decía al inicio del artículo, no es cuestión de decir qué es mejor o qué es peor sino de ver qué es lo que más se acomoda a nuestra dinámica familiar y a nuestras necesidades teniendo siempre en cuenta que la decisión que se tome será pensando en lo mejor para nuestros hijos. [VI](#)





HYUNDAI

Contra el cambio climático

El 8 de marzo de 2025, más de 100 personas entre colaboradores y familiares de Hyundai Ecuador se unieron a las actividades de voluntariado corporativo orientadas a la reforestación consciente y a soluciones basadas en la naturaleza, siendo Hyundai la primera empresa en el Ecuador en ser participante del Programa de Cascos Verdes y sembrar mil árboles en el Cerro las Puntas en la provincia de Pichincha, como parte del programa y una de sus actividades.



MODERNA ALIMENTOS

Pan Doble Fibra con Prebióticos

Moderna Alimentos, empresa con más de 115 años en la industria alimenticia del Ecuador, reafirma su compromiso con la innovación y la alimentación saludable con el lanzamiento de su nuevo Pan Doble Fibra con Prebióticos. Este producto, único en el mercado ecuatoriano, combina un alto contenido de fibra con los beneficios de los prebióticos, ofreciendo una alternativa funcional para quienes buscan mejorar su bienestar digestivo y adoptar una alimentación más equilibrada.



EL GRUPO AGROINDUSTRIAL DANEC

Colaboración educativa

La Universidad Europea y el Grupo Agroindustrial DANEC suscribieron un convenio de colaboración con el objetivo de fortalecer el acceso a la educación superior en Ecuador. Gracias a esta alianza, los colaboradores de DANEC y sus familiares directos podrán acceder a titulaciones oficiales europeas con descuentos exclusivos, facilitando su desarrollo profesional a través de una oferta académica de calidad y flexible.



LA UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA
Reconocimiento Internacional

La Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL) alcanza un nuevo hito en la educación superior del país al posicionarse como la mejor universidad ecuatoriana en las áreas de: Química, Ciencias de las Plantas, Ciencias de la Tierra y Planetarias, y Artes y Humanidades, según la edición 2025 del SCImago Institutions Rankings, un reconocimiento que consolida a la universidad como referente en investigación y calidad académica, destacándose no solo a nivel nacional, sino también en América Latina y el mundo.



VITA ALIMENTOS

Alianza con "Galapagos Guardians"

Vita Alimentos ratifica su compromiso de ser una empresa sostenible al convertirse en un Galapagos Guardians, una innovadora iniciativa que busca reducir en un 30% la contaminación de residuos sólidos en las islas encantadas para 2030. A través de este acuerdo, la compañía se suma a un movimiento global que promueve la conservación de los océanos con miras a combatir el cambio climático y garantizar un futuro para las nuevas generaciones.



ALPINA ECUADOR

Campaña que promueve el autocuidado y el bienestar integral

Alpina Ecuador con su marca Finesse Yogurt Light refuerza su compromiso con el bienestar integral promoviendo hábitos saludables a través de la alimentación y el autocuidado. Bajo esta visión la marca desafía los estereotipos asociados a los productos light con su campaña "Lo Que Te Dices Puede Ser Más Light", que busca generar conciencia sobre la importancia de nutrir el cuerpo y la mente con elecciones equilibradas, tanto en la alimentación como en el diálogo interno.

**NUGGETS
DE POLLO**
A TAN SOLO
\$1.99



**POLLO
AL HORNO**
A TAN SOLO
\$5.99



**PÍDELOS POR
APP DELPORTAL**



DISPONIBLE EN

Google Play



Descárgalo en el
App Store



NUESTROS LOCALES:

La Moderna, C.C. Piazza (Samborondón),
Orellana, Bosques de la Costa, La Joya,
Villa Club y Machala.