Pandora

www.pandora.com.do
ABRIL 2020
Nº308

¿Buscas un psicólogo?

Estas son las preguntas que debes hacer antes de tu elección

15 MANERAS DE AHORRAR EN **2020!**

Mujeres en primera línea

Ellas arriesgan su vida al servicio de la humanidad

La salud no lo es todo, pero sin ella, todo lo demás es nada.
Por eso, cuidándonos todos ahora,
tendremos la garantía de volver a la misma calidez y alegría
que nos caracteriza como dominicanos.
SALCHICHAS
Emilio's
DESDE 1986
POR FAVOR
QUÉDATE
EN CASA

ANUBIS
barcelona

ar

Algas Rojas

Crema anticelulítica, reductora y moldeadora.
Tratamiento corporal

¡Con Algas Rojas luce una piel tersa y libre de celulitis!

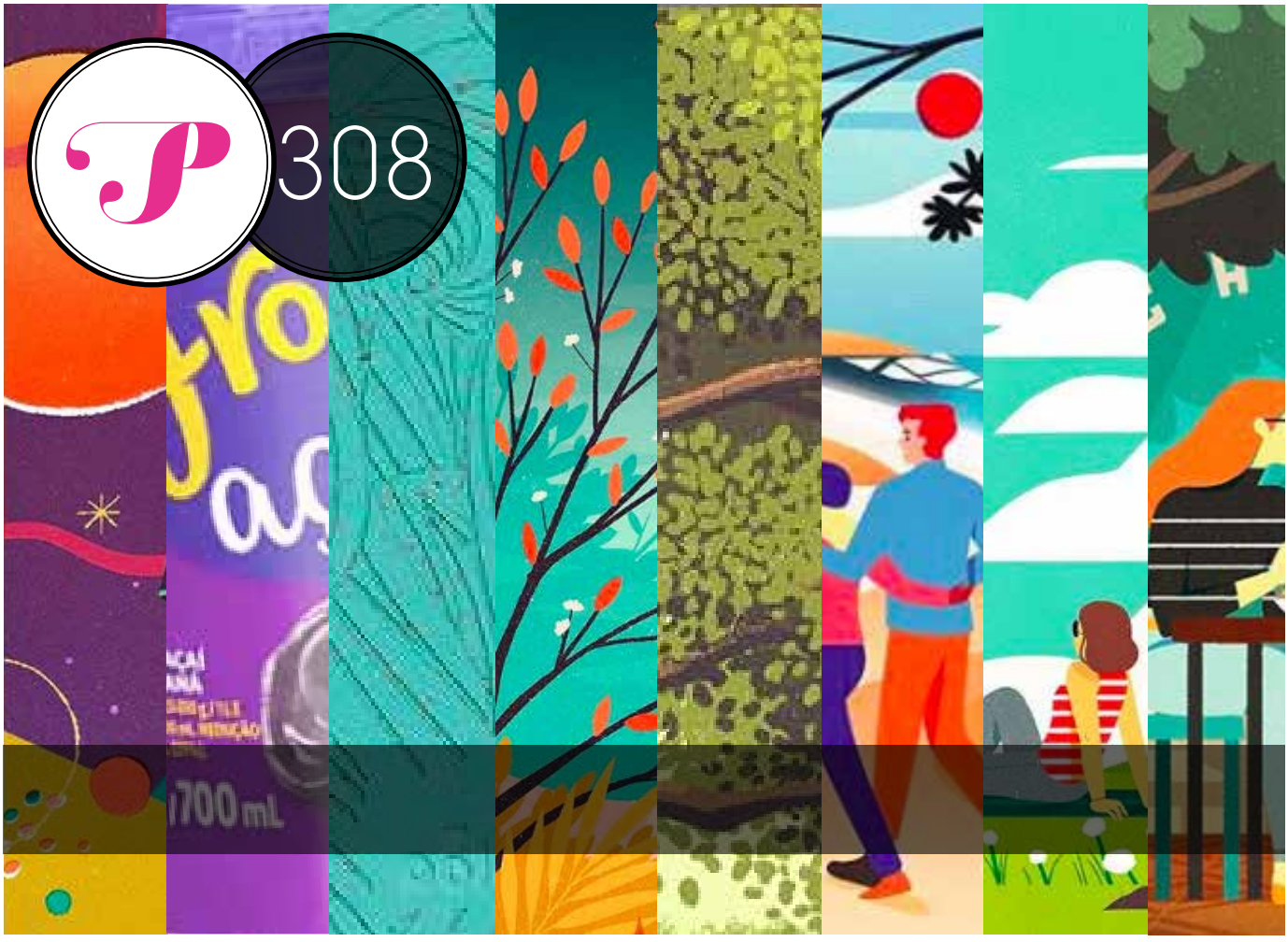
De venta en los principales Spa's, Clínicas de Dermatología y Estéticas.

anubisrd

Equipo Pandora DIRECCIÓN DE REVISTAS Y EDICIÓN Airam Toribio. DISEÑADORES Glennys Crisóstomo e Iván Mieses. SUPERVISORA WEB Alexandra G. Roca. REDACTORES Pamela Toribio, Leandro A. Sánchez y Alexandra G. Roca. COLUMNISTAS Ana Simó y Themis. COLABORADORES Griselle Rosario, Kirshe Piñeiro, Sophia Sanabria, Patricia Lezama y Aura Cruz. CORRECTOR DE ESTILO Leandro A. Sánchez. COMMUNITY MANAGER Alexa Muñoz.

EL CARIBE. Departamento de Revistas. T: 809.683.8504. Fax: 809.683.8515. Dirección: Editora del Caribe. Calle Doctor Defilló No. 4, Los Prados, Santo Domingo, República Dominicana, Apartado Postal 416. Impresión: Editora Comercial del Caribe. Ventas Santiago: 809.489.3723/26/31. Fax: 809.724.7076. Publicidad: 809.683.8312/8301. SUSCRIPCIONES: 809.683.8333. **info@pandora.com.do.**

SÍGUENOS EN **@PANDORARD** **PANDORA RD** **PANDORA RD** **PANDORARD**



Aperitivos

04 Telegrama
05 La Caja
12 Sociales
18 Pandorama
26 Entrevista
29 Moda
34 Belleza
38 Hogar&Deco
40 Cuerpo & Alma
44 Hijos
46 Finanzas
48 Bloque Cultural

BALÓN INTRAGASTRICO 809

Dr. Sterling Piña

¡Pierda peso sin Cirugia!

@Balonintragastrico809

829-701-9036

Consultorio: 8069-594-6161 opción 0

Club Rotario, #58. Ensanche Ozama, Centro Médico Universal, Sto Dgo. Este

ES MOMENTO DE RECONSTRUIR UN NUEVO PANORAMA

La de abril es nuestra edición aniversario, pero es difícil celebrar con todo lo que está sucediendo. Así que decidimos festejar distinto. En digital nos volcamos a la campaña #TodoEstaráBienRD; a través del *hashtag* en redes sociales pueden ver todas las familias que se han sumado a llevar esperanza. Nuestra postura desde el inicio fue justamente esta, ser un canal que sirviera de "arcoíris" y desahogo frente a las noticias abrumadoras.

Por otro lado, en esta edición, la primera que circula únicamente digital, y lo hace para celebrar los 17 años de Pandora, queremos honrar a las mujeres que día a día salen de sus hogares a servir desde sus distintas áreas de trabajo para que los demás sigamos en bienestar, desde nuestros hogares.

De acuerdo a ONU Mujeres, cerca del 70% de la fuerza sanitaria mundial corresponde a la mujer. Lo que quiere decir que la batalla contra el Covid-19 recae, en su mayoría, en la fuerza femenina. Adicional a esto, las mujeres llevan la mayor carga doméstica en el hogar, lo que en esta situación se ha multiplicado.

Creo que si antes no lo teníamos claro, ahora sí. Somos absolutamente necesarias para mantener el mundo en orden. Me pregunto: ¿Y si finalmente esto sirve para que se construya un mundo que aplauda y apoye la equidad? Como afirma la ONU: "Construir sobre la base de las necesidades de las mujeres nos brinda la oportunidad de reconstruirnos mejores".

Gracias a las marcas que apoyaron esta edición diferente a las anteriores, gracias por continuar apostando a la mujer dominicana aún en medio de la adversidad.

En portada
Foto: Maridav
Fotomontaje: Iván Mieses

Textos **Pamela Toribio** Fotos **Fuente externa** Más en **www.pandora.com.do**

LA CAJA

La tienda es completamente digital, todos los pedidos son expedidos al día siguiente de confirmar tu pago. Descubre su gama de productos visitando casacool.shop.

PON TU CASA COOL

Se trata de una tienda *online* de artículos de decoración que cuenta con piezas para embellecer tus espacios interiores con mucha creatividad. Allí encontrarás cuadros, esculturas en resina, floreros en porcelana, libreros, portavasos, fundas para cojines, y más para ambientar tu hogar, que ahora, también puede ser tu nueva oficina.

ENDULZA TUS DÍAS

Ya está disponible Splenda Endulzante Líquido con Stevia, con cero carbohidratos, azúcar ni calorías. Endulza con la cantidad que prefieras, en cualquier momento y lugar. Es especialmente bueno para bebidas y cada envase contiene la misma dulzura que 80 ó 100 sobrecitos de Splenda Naturals. Una medida de 1/16 de cucharadita proporciona la dulzura de medio sobrecito del endulzante sin calorías.
Consíguelo en supermercados.

COCINA COMO UN CHEF

Prepara en tu casa recetas riquísimas y exóticas, además de fáciles de hacer y en un tiempo relativamente rápido con La Caja Gourmet, que te envía todos los ingredientes frescos y de calidad con la medida exacta para elaborar el plato. Solo debes elegir y ordenar de entre las tres opciones que ofrecen a través de su página web cajagourmet.com o por Whatsapp al 809.873.3000. Recibirás tu caja directamente en tu casa y cocina como un chef, siguiendo las indicaciones. Cada caja cuesta RD$890 con itbis incluído. La porción está hecha para dos personas.

Conoce más en cajagourmet.com.

Açai gustoso

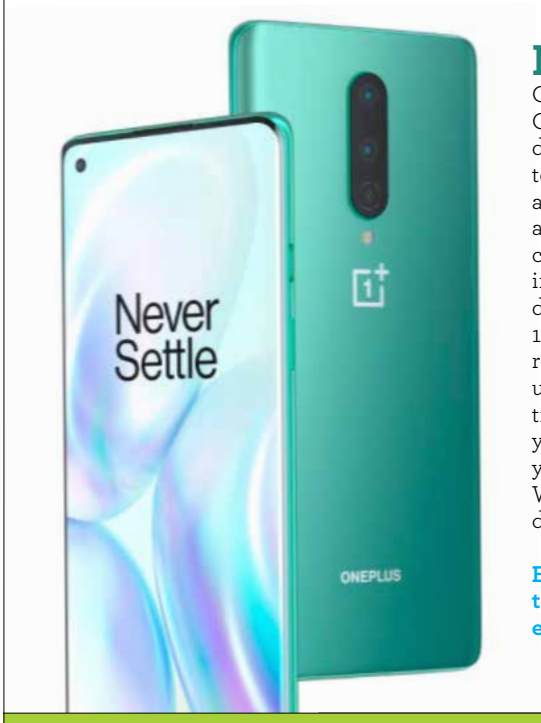
Disfruta de un momento saludable en casa con el nuevo FROOTY de Brazai. Consúmelo antes o después de tu rutina diaria de ejercicios y obtendrás aporte de fibra, efecto antioxidante y un alto contenido de omegas que dificultan la absorción de las grasas, impidiendo que se conviertan en colesterol. Así que también se puede decir que ayuda a disminuir los niveles de colesterol malo (LDL). Pídelo por delivery a su WhatsApp: 849.855.7215.

EN CIFRAS

La portada de la revista Vogue Italia ha hecho historia en el mundo de dicha publicación y de los medios de este tipo. Se trató de una página en blanco en honor a la memoria

DE LOS 15 MIL MUERTOS QUE CONTABILIZABA ITALIA HASTA EL 7 DE ABRIL.

GOOGLE OFRECE DOS MESES DE ACCESO GRATUITO A SU PLATAFORMA DE VIDEOJUEGOS POR *STREAMING*, GOOGLE STADIA PRO, Y LOS USUARIOS QUE YA SON MIEMBROS NO TENDRÁN QUE PAGAR LOS PRÓXIMOS DOS MESES.



NUEVO ONEPLUS

OnePlus presentó sus celulares OnePlus 8 y OnePlus 8 Pro durante un evento virtual. Los teléfonos gama alta de la firma asiática llegarán a finales de abril al mercado y entre sus características cuentan con carga inalámbrica de 30W, una velocidad de actualización de pantalla de 120 Hz y un procesador de gran rendimiento. El OnePlus 8 tiene un precio inicial de US$699. El Pro tiene un precio inicial de US$899 y la compañía ofrece un cargador y audífonos inalámbricos Bullets Wireless Z si lo compras a partir del 15 de abril.

El lanzamiento oficial de ambos teléfonos es el 29 del mismo mes, en el sitio Web de OnePlus.

EN CIFRAS

Las acciones de Netflix alcanzaron un récord, aumentando el valor de mercado

A US$187.3 MIL MILLONES,

superando los $186.6 mil millones de Disney. El streaming de video aumentó un 109% en marzo comparado con el año anterior, informó Nielsen.

CERVEZA MODELO, A TRAVÉS DE SU INICIATIVA "LA PROPINA ESPECIAL" DONÓ UN MILLÓN DE PESOS EN BONOS DE SUPERMERCADOS PARA LOS MESEROS QUE FORMAN PARTE DE SU PROGRAMA "MESEROS MODELO".

ALIMENTOS PRECOCIDOS

Luego de dos años ofreciendo al mercado dominicano su marca de carbón vegetal, Carboncil Internacional lanza la línea de alimentos pre cocidos Caroboncil Foods, económicos, de alta calidad y fácil de preparar dirigidos al mundo parrillero. Una solución para disfrutar entre familiares y amigos, con estándares internacionales y precios accesibles. La cartera de productos incluye costillas baby back, costillas St. Louis, alitas BBQ, alitas agridulce, pechuga de pollo rostizada, muslo de pollo, pavo, pierna de cerdo, pierna de cerdo delantera, porkbelly, chicharrón ahumado, pop pork picante, pop pork caramelizado, pop pork pimienta y limón, pop pork Natural, entre otros. Puedes adquirirlos en supermercados.

HUELLAS CÓMODAS. *Adidas presenta dos novedades de calzado: uno para los que les encanta sentirse cómodos en su día a día y otro para aquellos que practican fútbol; ambos con algo en común: la última tecnología en materia de calzado.*

PREDATOR MUTATOR 20

Se trata de unas botas con demonskin, una nueva tecnología desarrollada por Adidas Fútbol, compuesta de una capa de escamas con textura sobre el exterior de las botas que logra mejorar el agarre y maximizar el control del balón. Las escamas están específicamente diseñadas para envolver la parte frontal y lateral de las botas, siguiendo un patrón estratégico que alinea los puntos de contacto claves con el balón y les proporciona a los jugadores un mejor control y toques más precisos, además de disparos al arco con más curva. Inspirada en los extremos de la naturaleza, la forma icónica de las botas fue reinventada con una silueta caracterizada por su tobillera alta y empeine de corte bajo que transforman el diseño y lo vuelven más preciso y minimalista. Serán usadas por una nueva generación de jugadores que quieren dejar su marca en la historia como: Paul Pogba, Becky Sauerbrunn, Marc-André ter Stegen y Tessa Wullaert.

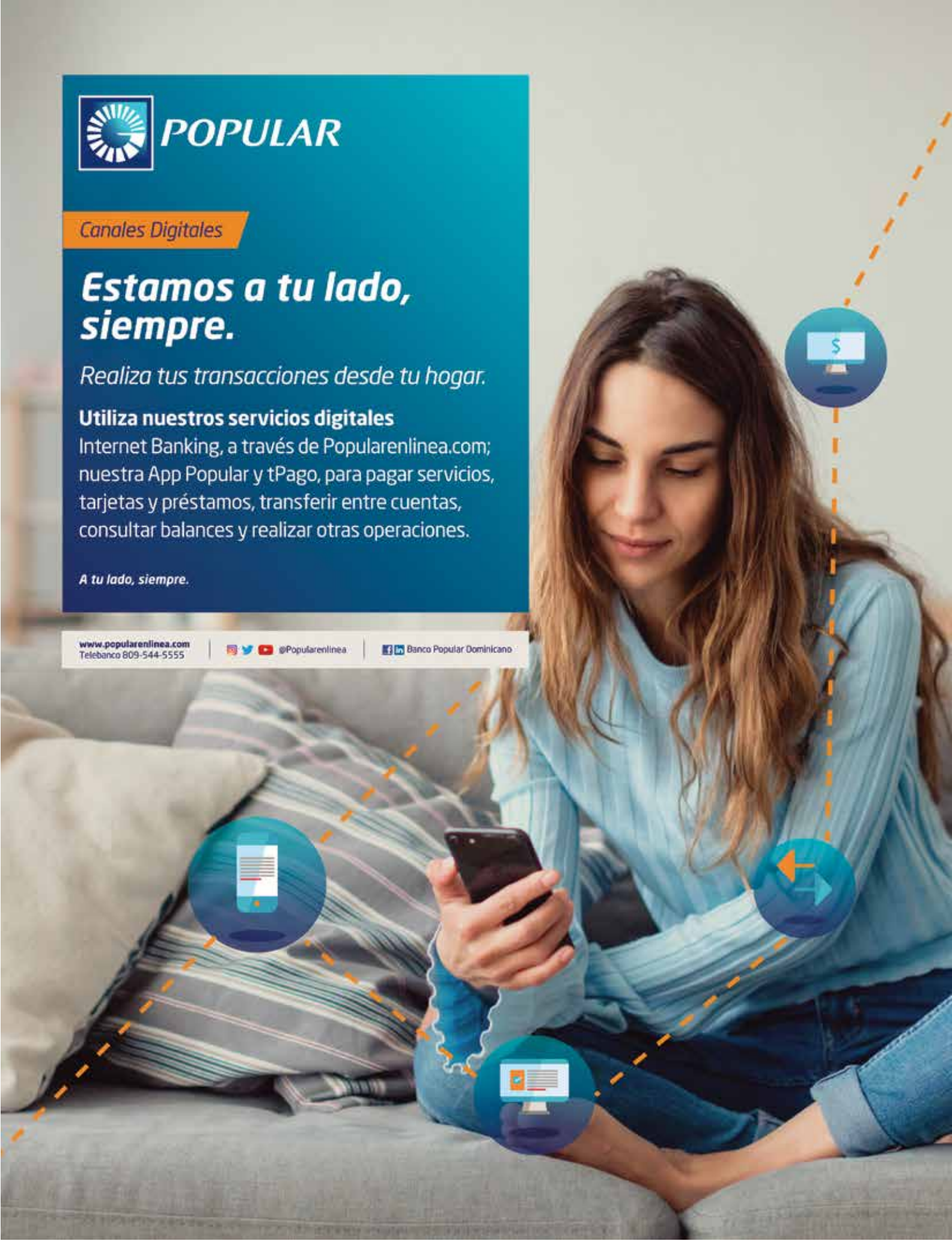
HOME OF CLASSICS

La serie conmemorativa de Adidas Originals, Home of Classics, regresa esta temporada para seguir celebrando el increíble impacto de la marca, con el lanzamiento de sus modelos más populares: los Supercourt, Continental y los SC Premiere. Inspirados en distintos modelos de los archivos de la marca que se remontan hasta los años 60 y 70. Estos modelos cuentan con un exterior fabricado en cuero premium con detalles de diseño sutiles, convirtiéndose en los estandartes de la colección Home of Classics. Están disponibles en la tienda adidas Originals del país.

KYLIE JENNER SE MANTIENE EN LA LISTA DE FORBES COMO LA MUJER MÁS JOVEN DEL MUNDO EN SER MULTIMILLONARIA POR TENER UN NEGOCIO PROPIO QUE VALE CERCA DE US$1.000 MILLONES, A LA EDAD DE 22 AÑOS.

Protectores ecoamigables

Dale estilo a tu teléfono mientras contribuyes con el medioambiente. Los protectores de Pela están hechos de material a base de plantas y son los primeros totalmente compostables del mundo. ¡No sólo son bonitos, también protegen! Los bordes absorbentes de impacto hacen que sean lo suficientemente resistentes como para proteger tu celular contra impactos, caídas y rasguños. Además de los protectores para celulares, también cuentan con lentes de sol, protectores de pantalla y airpods cases. El objetivo de la marca es eliminar mil millones de libras de plástico de nuestros océanos adquiérelos desde US$25 en pelacase.com.


POPULAR
Canales Digitales
Estamos a tu lado, siempre.
Realiza tus transacciones desde tu hogar.
Utiliza nuestros servicios digitales
Internet Banking, a través de Popularenlinea.com; nuestra App Popular y tPago, para pagar servicios, tarjetas y préstamos, transferir entre cuentas, consultar balances y realizar otras operaciones.
A tu lado, siempre.
www.popularenlinea.com
Telebanco 809-544-5555
@Popularenlinea
Banco Popular Dominicano

Instagram

@GERRI.SY *Geraldine Sy es una ilustradora que ama crear composiciones brillantes y coloridas. Ha trabajado para una amplia gama de clientes internacionales, incluidos The New York Times, National Geographic y Adobe. Con sede en Cebú, Filipinas.*

Busca su perfil en society6.com para que puedas adquirir ilustraciones, colchas para cama, alfombras y cortinas de baño, con sus diseños. Definitivamente su arte inspira los lugares a donde queremos volver después de que termine la cuarentena.

TOP 10

MUJERES DE ABRIL

TEXTO *Pamela Toribio*
FOTOS *Fuente externa*

1 PRINCESA SOFÍA
DUQUESA DE VARMLAND
La nuera del rey de Suecia se unió a las filas de los trabajadores del sector sanitario en la lucha contra el coronavirus, tras seguir una formación express de tres días.

2 SARAH ESSAM
FUTBOLISTA
La primera mujer egipcia y árabe en jugar en la Women's Super League.

3 MARÍA FLORINA BALCAN
PROFESORA
Ganadora del premio Association of Computing Machinery al profesional en computación más joven.

4 YOHALI MONTERO
VIOLINISTA
Ganadora de la categoría Viola del BritchamDR Young Musician of the Caribbean Award.

5 NATTI NATASHA
CANTANTE
Primera mujer del género urbano en sobrepasar las dos mil millones de visitas en YouTube.

6 CAROLINA MEJÍA
ECONOMISTA
Será la primera mujer en dirigir la Alcaldía del Distrito Nacional.

7 TECHY FATULE
CANTANTE
Forma parte de la lista anual de los 50 más bellos de People En Español.

8 OCTAVIA SPENCER
ACTRIZ
Protagonista de la miniserie inspirada en Madame C.J. Walker, la primera mujer afroamericana en convertirse en multimillonaria.

9 JACQUELINE THEN
DISEÑADORA DE MODA
Se unió e integró a su gremio a la lucha contra el Covid-19, confeccionando batas, botas y cubre cabezas para el personal médico dominicano.

10 KATERINA SAKELLAROPOULOU
JUEZA
Primera mujer presidenta de Grecia.

FOCO

20 AÑOS DE NOVIAS

Qué: Semana de novias.
Dónde: Hotel El Embajador.

Con casi un centenar de empresas dominicanas e internacionales dedicadas a suplir servicios y productos para la industria de bodas, República Dominicana Bridal Week 2020 celebró sus 20 años. El festejo estuvo dedicado a la pionera: Leonor Dottin, quien en el año 2000 creó la feria Nuestra Boda, evento que dio origen al actual, de manos del productor de eventos Sócrates McKinney. Dottin recibió de manos de Graciela Lluberes de Cabral, fundadora de Deflora y a quien le fue dedicada la edición pasada de RDBW, una placa por sus valiosos aportes a esta industria.

1 Héctor Báez, Erika Suárez, Lilin de Suárez, Graciella Lluberes de Cabral, Sócrates McKinney, Leonor Dottin, Richard Buret, Paola Vargas y Ventura Serra. 2 Belkys Cocco, Alice Bournigal y Catherine Cocco. 3 Rommy Grullón y Gianna Batista. 4 Lilin de Suárez y Graciela Lluberes de Cabral. 5 Mirka Morales y Stella León.

PANDORA DE ORO

Previo al gran evento de tres días, el organizador de Bridal Week, en conjunto con marcas patrocinadoras, realizó talleres previos especiales para los novios, donde además de aprendizaje con relación a todo lo que tiene que ver con el Gran Día, optaron por premios de alquiler de vestidos gratuito y descuentos en otros servicios.

TEXTOS *Pamela Toribio* FOTOS *Fuente externa*

Natural Chic

¡LÍNEA NATURAL CHIC!

Productos para el cuidado y protección del cabello 100% orgánicos.

¡Hechos a base de Café, Canela, Jengibre y Romero!

@naturalchic_ 829-670-6002 www.natural-chic.com

ESCUELA DE FÚTBOL CON NUEVA SEDE

Qué: Inauguración.
Dónde: Casa de Campo.

Casa de Campo Resort inauguró la nueva Sede de la Escuela de Fútbol de la Fundación Real Madrid en República Dominicana, que estará ubicada en el nuevo campo de Casa de Campo. La celebración contó con la presencia del cuerpo técnico de la Fundación Real Madrid- Fundación ARMID, invitados de honor, jugadores, residentes de la comunidad y público en general. El Director de Relaciones institucionales del Real Madrid C. F. y leyenda del fútbol, el Sr. Emilio Butragueño, expresó su agradecimiento y apoyo a la institución Casa de Campo, personalidades, patrocinadores y asistentes al evento.

PANDORA DE ORO
El programa deportivo de la Escuela de Fútbol, que se desarrolla durante el periodo escolar, está destinado a niños y niñas de 7 años hasta 17 años.

DATO
El Real Madrid fue fundado en 1902, y es reconocido en estos casi 120 años de historia como el club más laureado a nivel mundial, ostentando el récord de títulos

1 Andrés Pichardo Rosenberg, Emilio Butragueño, Alejandro Abellán García y Carmelo Zubiaur. 2 Ana Venta, Nicolás Monster y Paz Montes. 3 Xiomara Menéndez, Omar Kuret y Sandra Alvarado. 4 José Aparicio, Oscar Diez y Juan Maestre. 5 Natasha Miric, Matías Territoriale y Yamilis De la Rosa. 6 Carlos Cortina y Rosa Mejía.

Jorge Rojas, Félix Olivo, Rosmery Olivo de Vargas, José L. Castillo y Edward Vargas.

BM CARGO EN AZUA

Qué: Apertura. **Dónde:** Azua.

Fueron inauguradas las oficinas de BM Cargo en la ciudad de Azua. A la actividad asistieron empresarios, clientes y relacionados de la firma, que ya tiene varios días operando en esta provincia. El acto también contó con la presencia del señor Jorge Rojas, Gerente de Sucursales. "Nos sentimos muy orgullosos de que Azua le haya abierto las puertas a nuestra empresa de la mano de Félix Olivo, quien ya lleva varios años trabajando muy de cerca con nuestra organización. Esta es la sucursal número 37 en todo el país, y prometemos seguir ofreciendo a Azua el servicio que nos caracteriza. Gracias a todo el pueblo azuano por su apoyo", expresó el Sr. Rojas en su alocución.

Yenis Alemán de Lozada, Rafael Sánchez Cardenas, Dr. Leandro Lozada Peña y diácono Francisco Bonnet.

NUEVAS SALAS DE EMERGENCIA

Qué: Inauguración. **Dónde:** Clínica Independencia.

Las instalaciones levantadas en la Clínica Independencia bajo el concepto de emergencias modernas para tratamiento a pacientes adultos y pediátricos, ofrecerán servicios con medios diagnósticos de rayos X, tomografía, resonancia magnética, unidad de dolor toráxico y accidentes cerebrovasculares, todos estos dirigidos por el Dr. Peña Reyes y el Dr. Patete, mientras que la Unidad de accidentes cerebrovasculares estará dirigida por el Dr. Leandro Lozada y otros neurocirujanos y neurólogos. Estas nuevas unidades fueron construidas en una superficie de 800 metros cuadrados, conformada por una emergencia para adultos y una emergencia pediátrica, de fácil acceso con marquesina doble y capacidad para recibir dos o más ambulancias al mismo tiempo.

Shantalle Houellmont, Ingrid Isidor, Rebel Ruiz y Dra. Ericka Barroso.

Miralba Ruiz y Jenny Blanco.

LÍNEA NATURAL

Qué: Lanzamiento.
Dónde: Epic Center.

Belcorp y su marca L'Bel presentaron Bio Resist, la primera línea natural de la marca con alta eficacia anti edad y más de un millón de proteínas naturales que estimulan la producción natural de colágeno y ácido hialurónico, combatiendo eficazmente las líneas de expresión y logrando una piel más fortalecida, hidratada, nutrida y con menos arrugas. Con el paso de los años y por las diversas agresiones externas, la piel se debilita haciéndose más evidentes los signos del envejecimiento. La marca sabe que cuando se trata del rostro, las mujeres buscan los mejores productos con ingredientes exclusivos que puedan protegerlo, cuidarlo y repararlo desde las capas más profundas.

ANÉCDOTA
Ingrid Isidor, gerente de mercadeo e inteligencia de negocios Caribe de Belcorp, expresó que "La industria de la belleza a nivel mundial está muy enfocada en ofrecer productos mejorados y amigables para la salud de la piel, generando un alza en la tendencia del uso de productos elaborados a base de ingredientes naturales".

Ingrid Grullón, Alberto Y. Cruz y María Amalia León.

UNIDOS POR EL ARTE

Qué: Conversatorio. **Dónde:** Epic Center.

La sensibilidad que provoca el arte y la importancia de seguir creando espacios que permitan fortalecer el vínculo con nuestros artistas fueron la inspiración para que la profesora Ingrid Grullón creara la Plataforma Cultural "Un Artiste une Journée". La educadora, junto a la empresa de inversiones Excel, ofrecieron un encuentro para conversar sobre las estrategias que usa el artista contemporáneo para la validación de su obra. El mismo se realizó con el objetivo de aunar ideas y técnicas que permitan mejorar el posicionamiento y reconocimiento de los artistas.

Gabriel Mancebo, Gina Jiménez, Natali Álvarez y James García.

CIUDAD DEL RECONOCIMIENTO

Qué: Premiación. **Dónde:** Hotel El Embajador.

Seguros SURA República Dominicana lanzó la octava versión de su Plan de Reconocimiento donde asesores y colaboradores de la empresa, convergen en un programa de actividades formativas y comerciales dando paso a las estrategias que lideraran este nuevo año. Para esta versión, la Ciudad del Reconocimiento, como se denomina este plan anual, busca acompañar a los Asesores de Seguros con herramientas y reconocimientos que van de la mano con cada uno de sus logros y su desarrollo empresarial. Todas las estrategias de este 2020 apuntan a la sostenibilidad de sus empresas de cara a conocerlos mejor y ofrecerles soluciones adaptadas a sus necesidades.

COOPMEDICA
Protegiendo tu futuro

No te preocupes... mantén la calma

JUNTOS SALDREMOS ADELANTE

Frente a esta situación que atraviesa el país debemos mantener la fe, porque esto también pasará. Juntos saldremos de esta más unidos que nunca.

¡Siempre estaremos comprometidos a proteger tu futuro!

www.coopmedica.com • @Coopmedica

MUJERES EN EL FRENTE DE BATALLA

Las mujeres tienen la mayor carga en el medio de la pandemia y el aislamiento. Por años, habían asumido un papel "multitarea" que se ve agravado con esta situación. De acuerdo a datos de ONU Mujeres, a nivel global, ellas ocupan el 70% de los puestos en los renglones sanitario y social, exponiéndolas de manera directa al virus y exigiéndoles, en muchos casos, que continúen encargándose del hogar y los hijos. "La responsabilidad de responder a esta pandemia está siendo liderada por mujeres", expresó la Directora Ejecutiva de dicha entidad, Phumzile Mlambo-Ngcuka, en un comunicado de la agencia EFE. En República Dominicana no estamos lejos de esta realidad. Quisimos acercarte a ellas mientras honramos a todas las que día tras día acuden a sus labores para proteger, informar y servir a los demás mientras se exponen.

Por ***Alexandra G. Roca*** Ilustración apertura ***Bryan Vectorartist*** ***Fotos Fuente externa***

MARÍA EUGENIA CAMPOLLO DUQUELA

26 años
Médico Geriatra - Medicina Interna
Residente de 2do año en Consorci Hospitalari de Vic; Barcelona, España

"Los miembros del personal sanitario no somos héroes, los verdaderos héroes son los que se han quedado en sus casa paras detener esto. Nosotros hemos hecho nuestro trabajo".

¿Cómo fue tu primer contacto con la pandemia en España? Nos enfrentábamos a algo que desconocíamos, que nos agarró por sorpresa, algo invisible y más rápido que nosotros. Los primeros días fueron muy inciertos, improvisábamos, teníamos cambios a última hora, la cantidad de preparativos a los que nos vimos enfrentados... el primer contacto que tuve con el Covid-19 podría decir que fue un poco turbulento.
Pero, dentro de todo el proceso sentía emoción y ganas. Jamás me había enfrentado a nada igual pero estaba lista para hacerlo, me había preparado toda mi vida para salvar vidas y precisamente era lo que iba a hacer.
Emocionalmente, la experiencia ha sido un auténtico llamado a la realidad y un grito desesperado de que necesitamos un cambio urgente.

¿Cuál protocolo llevas a cabo al llegar a casa? Vivo sola, lo que ha sido una ventaja, aún así he hecho uso de todas las medidas de higiene posibles tanto en mi casa como fuera de ella y me he dejado claro a mí misma que si alguien puede contagiar el virus soy yo por la exposición a la que me someto cada día, por tanto, es mi responsabilidad proteger a mi comunidad.

A nivel físico, ¿qué es lo más difícil de esta situación? Las largas horas de trabajo, el vestirme y desvestirme con numerosas capas de materiales irritantes y calurosos que no son nada confortables, no poder descansar porque no sabes cuándo recibirás esa llamada de que te necesitan o porque no puedes sacarte de la cabeza a ese paciente que te dejó marcada. Llevas un ritmo al que no sabes cómo encajarte porque confundes el día con la noche. A esto súmale el ritual de higiene que realizo cada día. Desconozco la textura de mis manos, ahora son ásperas y mi pelo está reseco de tanto lavarlo. Nunca pensé me acostumbraría a llevar mascarilla y gafas protectoras todo el día. La sensación es muy incómoda cuando estás hablando y se te empañan las gafas mientras peleas con la mascarilla para que te permita respirar.

"Si comparamos esta situación con una guerra hay más semejanzas que diferencias. Un enemigo, el mundo entero se detiene, familias separadas, fallecidos, despedidas, gestión estricta de recursos, sacrificios, crisis económica, social y emocional".

Pero lo más interesante es esa llamada al deber que anula tu sentido de supervivencia y te incita a combatir la situación orgullosamente y sin ninguna duda.

¿A nivel emocional? Emocionalmente sientes tantas cosas a la vez que no estás seguro de cómo te sientes. Quieres ser lo más productivo posible, estar a la altura de la situación y rechazar cualquier sentimiento negativo que pueda afectar tu rendimiento. No negaré que tuve mis momentos de desesperanza, pero durante mis horas de trabajo me propuse llevar miradas y palabras de amor a mis pacientes y equipo. La situación es otra cuando llegas a casa y dejas de hacer todo lo que estabas haciendo para darte cuenta de la realidad, asumirla, interiorizarla, repasar las cosas que has enfrentado en el día y de una forma saludable ponerle nombre a todo lo que sientes. Ahí es cuando me daba cuenta de que había superado la tristeza, la impotencia, el enojo, la desesperación, la angustia, el espanto y la incertidumbre en un solo día. Mantener el buen humor y hablar diario con mi familia y amigos ha sido la clave para conseguirlo.

"Sentí miedo cuando fui consciente de que estaba atrapada, que no podía ir a ninguna parte. Oro cada día porque a mi familia no le pase nada porque la tristeza me consumiría".

Cuando te levantas, ¿qué sientes? Lo primero que siento es intriga. Evalúo si estoy respirando bien, o si tengo mocos, si me duele la garganta… Luego siento ese choque de realidad de que estamos en una situación excepcional, sin precedentes. Pero la angustia se me pasa y me pongo de pie, ansiosa por las cosas nuevas que traerá el día. Siento un compromiso con mi trabajo, mi profesión, mis pacientes y el mundo que no puedo explicar.

¿Qué ha cambiado en ti? En mí ha cambiado el amor que tengo por las personas, se ha multiplicado. La apreciación por la vida, la familia y la libertad. Ha crecido en mí la importancia de preservar la tierra que es nuestro hogar. La forma en que valoro cada microsegundo con mi familia. He desarrollado mi lado romántico y ecológico, ahora soy más consciente del tiempo, del espacio y lo verdaderamente importante.
Si alguna vez tuve dudas de mi existencia, con esta pandemia me quedó claro que soy importante para el mundo y que he escogido correctamente lo que quiero hacer toda mi vida.
Ahora entiendo mejor la importancia de escuchar, el efecto que tiene una compañía, un par de minutos o utilizar un timbre de voz agradable. Como un gesto, un detalle, una mirada, una risa o unas palabras tienen tanta fuerza como para cambiar un pronóstico y devolver la esperanza o recuperar el ánimo.

¿Qué es lo más duro que te ha pasado o a lo que te has tenido que enfrentar? Trabajo en la planta de pacientes ingresados con COVID-19 y en urgencias. Lo más duro ha sido pasar visita a cinco pacientes y que esa misma mañana fallezcan tres. Llamar a los familiares cada día y escuchar la ansiedad, el miedo, la impotencia, la tristeza de hijos, hermanos, esposos o amigos…
Escuchar familiares despedirse por teléfono o por video llamada. Pacientes que aceptan su desenlace conscientes de que otro más joven requiere de ese recurso, que por esta situación hoy no es candidato. He visto a pacientes rogar para que los dejen pelear por su vida hasta el final. He visto a personas que llegan preguntando por sus familiares porque fueron a urgencias, pero desconocen su paradero, y resulta que están en una UCI en la otra punta del país.
Parejas compartir habitación y presenciar la muerte de uno de ellos. He tenido que enviar mensajes de amor a familiares de pacientes, y he presenciado cómo mis compañeros y superiores no pueden contener las lágrimas.

"Presenciar la mirada aterrorizada de los pacientes, la soledad y el miedo a morir ha sido una constante".

Después de leer todo esto, es difícil pensar que uno puede "sostenerse". ¿Cómo lo logras? Me aferro a Dios, confío en su palabra y en su voluntad. A mi familia y amigos, las ganas de volver a verlos. Me aferro a la humanidad y al mundo y por supuesto a la vida y el futuro que nos espera. Un día más en esta situación es un día menos para que acabe. Todo va a estar bien.

"Me di cuenta de que la apariencia no es importante. Aunque deje de usar reloj, aretes, maquillaje, lleve el mismo recogido de pelo, la gente me aprecia por quien soy y lo que como persona les puedo ofrecer".

DANELIS SENA

33 años
Fotorreportera y videógrafa en Diario Libre

"Me aferro a Dios, a la esperanza de que saldremos de esto y también al saber que de alguna u otra manera estoy aportando un granito de arena con el trabajo que estoy realizando".

¿Cuál fue tu primera reacción al enterarte de la crisis sanitaria? En un principio estuve muy ansiosa, quería estar constantemente informada de lo que estaba pasando, no quería que nadie se me acercara ni que me tocara. De hecho, empecé a usar mascarillas cuándo nadie lo hacía y la gente se burlaba de mí en las calles, pero luego tuve que relajarme y bajar un poco el nivel de estrés porque me estaba afectando, y no sólo a mí, sino también a mi familia. Ellos me veían mal y se preocupaban y yo no quería eso, además, mi salud emocional se estaba viendo muy afectada.

¿Qué ha sido lo más difícil para ti de esta situación? Emocionalmente, lo más difícil ha sido no poder visitar a mi familia cuando quiera o viceversa, y tener que saludar a mi hermana desde la calle sin poder entrar a su casa ni tener ningún tipo de contacto físico.

¿A qué le temes? A estar en la calle trabajando, mi mayor temor ahora mismo es contagiarme y contagiar a mi pareja, que se contagie mi familia y seres queridos, que las cifras de contagio sigan subiendo en el país y en el mundo.

¿Qué ha cambiado en ti? Yo soy una persona muy creyente, pero a raíz de esta situación siento que ha aumentado mi fe. He aprendido a valorar las cosas más sencillas, como ir al supermercado libremente, encontrar todo lo que quiero y salir sin sentir temor.

¿Qué es lo más duro que has enfrentado? Me ha tocado estar en entrevistas con personas que dicen que morirán de hambre y no por el Covid-19. Es duro ver que estas medidas que se están tomando son necesarias e importantes, pero a la vez es una arma de doble filo para las personas que son vulnerables y que viven del día a día.

¿Cómo es un día en tu vida durante esta cuarentena? Me levanto temprano, me pongo mi armadura de trabajo y me preparo para salir a la calle a buscar historias para contarlas a través del lente. Luego regreso a mi casa, procedo a desinfectar todo lo que llevo y a cumplir con el toque de queda.

HAYLIN VALLEJO

34 años
Dependiente de farmacia

"Temo porque sé que corro el riesgo de infectarme del virus e infectar a mi familia, pero siento que el deber me llama y que hay personas que necesitan de mi servicio".

¿Cuál ha sido tu experiencia hasta ahora? Bueno, ha sido una experiencia preocupante y aterradora porque pienso que es algo que se está saliendo de la normalidad y todos estamos afectados de una o otra forma.

¿Dentro de todo esto es posible ser agradecida? ¡Claro! Doy gracias a Dios porque me da las fuerzas para servirle a las personas que me necesitan.

"Lo más duro para mí es dejar a mi hija de tres años y a mis familiares para salir a buscar el sustento, así como ver a las personas batallar y salir adelante día a día"

¿Qué te hace levantarte y seguir adelante? Más que nada a que el deber me llama y que soy el sustento de mi familia, en especial mi hija.

ÁNGELA ROSALÍA BANKS PAULINO

27 años
Médico en Englewood Hospital and Medical Center, New Jersey, USA.

"Es difícil trabajar 16 horas sin ver una sonrisa, sin reconocer una cara amiga. Es casi irreal".

Cuéntanos de tu experiencia haciendo frente a la pandemia. New Jersey es actualmente el segundo Estado en número de casos y fallecimientos por Covid-19 en los Estados Unidos. He presenciado en primera fila cómo esta pandemia ha afectado a mis pacientes, cambiando la forma en la que vivimos, pero también en la que practicamos la medicina. Es algo que te transforma, que te hace revalorar muchas cosas. Covid-19 es todo lo que vemos, leemos y hacemos. Te levantas, vas al hospital, te enfrentas a algo que jamás habías visto y para lo que no hay tratamiento definitivo. Lo das todo, a veces ganas y a veces no, pero mañana vuelves otra vez con las mismas ganas.

¿Has tenido que crear algún protocolo para estar cerca de los tuyos? Al llegar a casa me tomo unos 20 minutos para desinfectar todo lo que traigo puesto y me dirijo directamente al baño para asearme. Lo que antes era una fuente de alivio: "llegar a casa", se ha convertido en la constante preocupación de poner en riesgo a mi esposo. Aún en casa, mantenemos distancia limitando el contacto lo más posible.

¿Cómo te ha impactado física y emocionalmente? Las largas horas de trabajo a las que se le han añadido capas de equipos de protección personal que dificultan la movilidad, la hidratación y la comunicación con los pacientes. Sin embargo, nada se compara con la carga emocional que genera trabajar en primera fila. Explicarle a un hijo que debemos entubar a su padre, una persona sin antecedentes de enfermedad y ahora se encuentra luchando por su vida, es algo desconcertarte. Imagina ahora tener que hacer esto por teléfono y con dos mascarillas puestas, es frustrante. Ver a mis pacientes empeorar y fallecer sin una mano amiga o familiar a su lado es desgarrador.

¿Por qué das gracias? ¿Por qué temes? Doy gracias porque no todo es negro. He visto con mis propios ojos pacientes extubados, pacientes dados de alta y de regreso a casa con sus familiares. Hay avances todos los días y buenas noticias esperando ser contadas, pero temo por mi familia y mi país, la República Dominicana. Me preocupa que no haya contención suficiente para el virus y se sature nuestro frágil sistema de salud. Debemos compartir la responsabilidad del bien colectivo y quedarnos en casa.

"Me siento honrada de poder luchar día a día junto a mis pacientes hacia su recuperación. Ahora más que nunca entiendo el juramento que hicimos hacia la vida y la medicina".

¿Algún caso particular que te haya marcado? Compartí en mis redes sociales una historia que me marcó mucho. Vestida con el equipo de protección personal que te hace ver como un robot, tuve que explicarle a un paciente que su condición estaba empeorando y que el siguiente paso sería entubarlo para así darle ventilación mecánica y ayudarlo a respirar. Sin garantías, sin estadísticas, sin poder siquiera estimar cuándo podría ser extubado ni cuándo podría volver a ver a su familia. Pedir su confianza en medio de tanta incertidumbre... Lo que más me afectó fue que no pudiera ver mi cara, no poder tocar su mano sin guantes, me sentí distanciada de él en su momento más vulnerable. Me queda la satisfacción de haber tenido esa conversación en español, de que las últimas palabras que escuchó fueran en su idioma. "No estás solo", aunque el ambiente indicara lo contrario.

SUZAN CASTAÑO

25 años
Periodista / presentadora de noticias en CDN 37

“En el canal han sido muy conscientes y prudentes; desde facilitarnos equipos de protección, hasta permitirnos continuar desempeñando nuestro trabajo sin presiones”.

¿Qué te ha marcado de esta pandemia? Ha sido una experiencia indescriptible. Ver cómo cambia la vida, el entorno, los hábitos y creencias de la noche a la mañana no es nada fácil; me he adaptado a los cambios orientados a valorar el día a día como si fuese el último, aferrándome aún más a Dios y a los míos.

“ Dentro de las posibilidades trato de compartir una película, una comida o charla con mi familia, pero no tan cerca como me gustaría”

¿Qué ha sido lo más difícil para adaptarse al cambio, tanto a nivel físico como emocional? A nivel físico muchos cambios en mi alimentación orientados a dietas más nutritivas y al consumo constante de vitaminas, pero lo más difícil sigue siendo utilizar diariamente una serie de equipos de protección personal para poder salir a la calle, a pesar de las calurosas temperaturas y lo poco práctico que resulta para desempeñar mi trabajo. Pero imaginar que con todo este protocolo puedo protegerme, al igual que a las personas de mi entorno, siento que el sacrificio merece

la pena. En lo emocional, no poder acercarme, siquiera darle un abrazo a mi abuela desde hace más de un mes, y ella no comprender realmente lo que sucede. Cada noche antes de ir a la cama me pregunto: ¿qué puedo hacer desde donde estoy para colaborar con esta causa?

❶ Tu trabajo demanda que estés constantemente informada. ¿Te sientes ansiosa, has tenido alguna crisis? Sí. En ocasiones suelo sentirme un poco ansiosa y desanimada por la cantidad de cosas que vemos de primera mano con la cobertura periodística. Cómo este virus le arrebata la vida a una persona en fracción de segundos, sin distinción y cómo por falta de conciencia, muchas veces por no seguir los protocolos sanitarios, estamos perdiendo a nuestros adultos mayores y otros sectores poblacionales vulnerables.

❶ ¿Qué se ha transformado en ti? ¡Todo! Me he vuelto más empática, solidaria y humanitaria. Tal como dice aquella famosa fábula de *El Principito*: "Lo esencial es invisible a los ojos", antes de la emergencia sanitaria por la pandemia global del virus, el verdadero valor de las cosas en ocasiones no me resultaba muy evidente por el afán y otras responsabilidades del diario vivir, pero esta situación nos trae muchas reflexiones y enseñanzas a todos, a tal punto de descubrirnos midiéndonos frente a esta adversidad.

❶ ¿Y lo más duro que has enfrentado? Constatar la cantidad de personas afectadas por esta enfermedad y ver a sus familiares con la incertidumbre al punto de perder las esperanzas de no poder volver a verles con vida, cada vez que voy a los hospitales. Reportar cómo cada día aumenta el número de individuos en las calles, la imprudencia y falta de conciencia de muchos de estos de no protegerse o respetar el distanciamiento social y otras medidas preventivas.

❶ ¿Cómo es un día en tu vida durante esta cuarentena? Mi jornada laboral inicia desde muy temprano. Me levanto a las 4:00 a.m. y mientras me preparo escucho las oraciones del día dadas por mi abuela y doy las gracias a Dios. Aproximadamente a las 5:30 a.m. llego al canal, debo pasar por un proceso de higienización y medirme la temperatura, para luego, en conjunto a un equipo técnico y humano, sacar a flote con el mismo amor y entrega la primera emisión informativa de noticias con la que arranca nuestro medio, a las 6:00 a.m. A las 8:00 a.m. inicia mi segunda jornada laboral y la más emocionante. Me desprendo de ese rol de anchor para salir a buscar la noticia directo y en vivo, sentir en carne propia la realidad de lo que sucede para preparar un contenido de calidad a la población que de por sí nos obliga a reinventarnos.
Mi jornada laboral culmina a las 3:00 p.m.. Al llegar a casa paso por una serie de protocolos y finalmente inició a las 4:00 p.m. mis jornadas virtuales de maestría en Dirección de Comunicación Corporativa, que curso actualmente con la Escuela de Administración de Empresas de España (EAE). Culmino el día sintonizando noticias para mantenerme actualizada y compartiendo una que otra charla con mis seres queridos pero por lo menos a dos metros de distancia.

"En ocasiones me siento impotente de no tener cómo contribuir en mayor medida"

Lía Pellerano

"Mi tarea como nueva embajadora en RD para el Latin American Fashion Summit (LAFS) es presentar la cumbre a los diseñadores y empresarios locales, y compartir con ellos los instrumentos de enseñanza que tiene la organización a disposición del público"

Por ***Sophia Sanabria*** Fotos ***Fuente externa***

En los últimos años la moda latinoamericana ha crecido exponencialmente gracias al impulso de los diseñadores y el apoyo de toda una región. En esta conversación, Lía Pellerano, una de las referentes de moda en República Dominicana, nos habla sobre una de las plataformas dedicadas a potencializar el talento latinoamericano de la cual ahora ella forma parte como embajadora para RD, y en base a esto, lo que representa la presente crisis para los diseñadores latinoamericanos y su empuje mundial.

P ¿De qué se trata el Latin American Fashion Summit? Con el crecimiento de China como mercado de retail de lujo, Latinoamérica ha quedado casi olvidada por los inversionistas de moda. Eso es un error, porque la clase media se sigue expandiendo en la región y somos un mercado emergente con mucho potencial. De hecho, los pronósticos auguran que la región dará un salto anual de un 20 por ciento en compras vía e-commerce, solamente en el sector de la moda.
Por eso surge el Latin American Fashion Summit (LAFS). Primero para unir fuerzas entre los diseñadores y empresarios relacionados a la moda, para poder utilizar adecuadamente este momento dorado. Y segundo, para promover las posibilidades de esta región frente al mercado global. Por ejemplo, no sabes la cantidad de personas en el extranjero que juran que República Dominicana funciona como una isla pequeña, comparable con Martinica o Anguila. No tienen idea de que esta es una economía pujante o de la alta sofisticación de la consumidora dominicana. Eso tiene que cambiar.

P ¿Cuáles son tus funciones como embajadora en el país de LAFS? LAFS es una plataforma relativamente nueva, pues fue fundada apenas en 2018. Sin embargo, tiene uno de los enfoques más agudos que he visto, y para lograr esas metas las fundadoras cuentan con una red de representantes en toda la región. En mi caso, mi tarea es presentar la cumbre a los diseñadores y empresarios locales, pero también compartir

Algunas imágenes de la última edición del LAFS realizado en Cartagena, Colombia.

Off the record

El Covid-19 nos está impulsando a hacer todo lo que sabíamos que debíamos hacer, pero no nos atrevíamos por miedo o flojera. Ya con esto llegó el momento de flotar o perecer. Por eso, todos los diseñadores que todavía no habían desarrollado una línea prêt-à-porter para vender por e-commerce están en estos días poniéndose las pilas. No es ni siquiera que el futuro está ahí: el presente es ese, y nosotros estamos tarde. Esa es una inversión dolorosa pero importante, y que va a determinar quién diversifica sus fuentes de ingreso y puede así mantenerse.

con ellos los instrumentos de enseñanza que está poniendo la organización a disposición del público, desde talleres hasta reportes.

¿Por qué LAFS es una buena plataforma para impulsar la moda latinoamericana? Me di cuenta de que muchos latinoamericanos no sabemos cuánto desconocemos sobre el proceso comercial del retail de moda. Yo estaba en shock al escuchar, de primera mano, la experiencia de varios diseñadores que lograron vender en tiendas globales, tanto físicas como en línea, y los consejos que daban. Ese tipo de información, tan valiosa para la industria no aparece en ningún sitio. Es solamente en lugares como este, donde el 90 por ciento de los asistentes son empresarios de la moda, que concentran esas experiencias y se comparte esa información de una manera muy honesta. En todo el tiempo que tengo trabajando con moda, nunca había sido partícipe de un foro de discusión tan detallado, tan transparente y tan exhaustivo como la cumbre de LAFS.

¿Qué representa para la moda dominicana el que funjas como embajadora de LAFS? Ver el éxito de una nueva generación de diseñadores venezolanos, mexicanos y colombianos, en buen dominicano, nos ha puesto un "cohete". Una cosa es compararse con los estadounidenses y los europeos, pero observar a nuestros vecinos lograrlo nos hace preguntarnos: ¿Por qué no podemos llegar ahí nosotros también? Para eso está esta iniciativa: mi meta aquí es hacer una selección de las marcas dominicanas que tengan potencial para la exportación regional y ofrecerles mentoría y contactos para que puedan contar con la estructura logística, legal y creativa necesaria para llegar a ese punto.

¿A qué crees que se debe la inclinación a que ahora se esté consumiendo más moda latinoamericana que en el pasado? Ha sido una tormenta perfecta. De un lado está un relevo generacional, el fortalecimiento de aglutinantes como Colombiamoda y el auge de las redes sociales. Del otro, la ambiciosa estrategia de ventas de conglomerados como LVMH y Kering, que en esta última década han expandido considerablemente la disponibilidad de las marcas de lujo que están bajo sus sombrillas. Así que, del lado de los productores tienes facilidades para conseguir buena materia prima, buena mano de obra para producir y una gran valla de promoción global a través de Instagram. Del lado de las compradoras tienes a la consumidora vanguardista que no quiere ponerse lo que todo el mundo tiene, que rechaza lo masivo y que quiere ofertas más rebuscadas. Ahí entra la moda latinoamericana: no solamente ofrece calidad y exclusividad, sino que también lleva el sello de identidad regional. Comprar lo nuestro es una señal de conciencia, un valor positivo.

"Tengo muy en cuenta mi rol de educadora y difusora de moda: quiero crear conciencia sobre la gran calidad que tiene la manufactura de estas marcas latinoamericanas y la belleza de la visión de los increíbles diseñadores que nos está dando esta década. Tengo la satisfacción de haber traído al país nombres como Leal Daccarett, Mónica Sordo, Patricia Padrón y Maison Alma, y eso para mí es invaluable".

¿Cómo ves el potencial del mercado de la moda local? Somos un mercado extraño: pequeño pero potente. Sólo tienes que ver que muchas de las marcas extranjeras con tiendas propias en República Dominicana venden más por metro cuadrado en Santo Domingo que en otras metrópolis de la región. Pero también somos un mercado complicado, porque nos cuesta destetarnos de la tradición. Queremos emular sólo lo que ha sido validado en el extranjero. Nuestro potencial está en reconocernos como únicos, con esa mezcla de herencias y realidades que tenemos, y promover un nuevo estilo verdaderamente dominicano, que se refleje en nuestras compras. Nosotros tenemos el potencial de, así como se reconoce el perfil de vestimenta de la parisina, así mismo se hable en la región del perfil de vestimenta de la dominicana.

Enterizo de Camouflaged at Flying Solo. Visera CHUCHU NY. Botas de Per Fidem.

ZONA CERO

Piezas que sirvan de protección de pies a cabeza, el *athleisure* como eje central y una mujer "armada" de liderazgo y propósito... Una interpretación creativa de lo que será el "nuevo normal" de la vestimenta después que pase la tormenta.

Enterizo del sello Monosuit en Flying Solo. Tocado futurista de CHUCHU NY. Botas de Per Fidem.

Enterizo Di Vincenzo. Correa Hervé Léger. Medias Agent Provocateur y botas Privileged.

Top y pantalón de Maturos en Flying Solo. Sombrero de CHUCHU NY.

***FOTOGRAFÍA** Lee Walls*
***PRODUCCIÓN** GRP World Group*
***MODELO** Emily Junkins*
***ESTILISTA** Aris Tapia*
***MAQUILLAJE** Griselle Rosario*
***CABELLO** Keila Rivera*

Enterizo de MonaLizabeth en Flying Solo. Tocado de CHUCHU NY.

Técnicas infalibles de cuidado facial en casa

SELF-CARE. ¿El exceso de información no te ha permitido hacer una rutina facial en casa que realmente sea efectiva? Tranquila, te entendemos. Así que contactamos directo con una experta en el área para auxiliarte. La Dra. Kirshe Piñeiro, de Climed, nos regaló estos trucos que da a sus clientes en consulta. Adelanto: algunas de las opciones ya las tienes en tu nevera.

Fotografía ***Lee Walls***
Producción ***GRP WorldGroup***
Maquillaje ***Griselle Rosario***
Estilismo ***Aris Tapia***

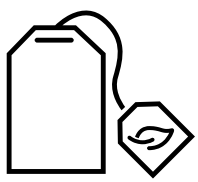
1 *Si no has incorporado los antioxidantes en tu rutina este es el momento.*

Ahora más que nunca debemos nutrirnos y cuidarnos para aumentar nuestras defensas, ingiriendo alimentos ricos en antoxidantes, pero también debemos hacerlos partes de nuestra rutina en casa. Uno de los antioxidantes por excelencia es la vitamina C tópica, dando beneficios como luminosidad, contrarrestar los daños por radicales libres lo que a su vez ayuda a mejorar la apariencia de las arrugas y restaura el colágeno. También actúa como defensor de nuestra piel.

¿CÓMO USARLO?

DURANTE EL DÍA, DESPUÉS DEL LAVADO, PODEMOS INCORPORAR UN SÉRUM O CREMA HIDRATANTE QUE CONTENGA VITAMINA C JUSTO ANTES DE NUESTRO PROTECTOR SOLAR. VERÁS LOS BENEFICIOS DESDE LA SEGUNDA SEMANA DE USO.

2 El área de los ojos tiene la piel más fina del cuerpo humano, y debido a sus características, ésta muestra los signos de envejecimiento de forma más prematura.



¿QUÉ PODEMOS HACER?

EN CASA PODEMOS APLICAR COMPRESAS DE TÉ DE MANZANILLA. HAZ EL TE Y LLEVA LAS BOLSAS AL CONGELADOR POR 10 MINUTOS. LUEGO APLICAR POR 15 MINUTOS EN LA ZONA DE LOS OJOS PARA DESINFLAMAR CON EFECTIVIDAD. LUEGO COLOCA TU CREMA DE OJOS HABITUAL, Y SI SE TE ACABO O AÚN NO TIENES UNA, OPTA POR UNA MUY PEQUEÑA CANTIDAD DE VASELINA. SI APLICAMOS MUCHA, DEBIDO A SU CONSISTENCIA DENSA Y NUESTRO CALOR CORPORAL, SE PODRÍA CORRER Y RESULTAR INCÓMODO.

Otra fabulosa opción son los parches IONTOLIFT Eyes de Martiderm, que puedes conseguir en farmacias. Su tecnología de microcorrientes ayuda a penetrar sustancias que ayudarán a mejorar la elasticidad de esta zona, y disminuir significativamente líneas muy comunes en la zona periocular. El tratamiento se aplica por 20 minutos dos veces a la semana por un total de dos semanas para tener ojos rejuvenecidos.

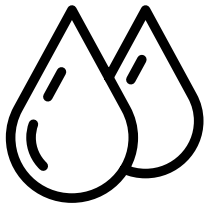
3

Los labios son una zona frecuentemente descuidada a la hora de cuidados especiales. Existen mascarillas que podemos aplicar semanal, o un truco personal es mantener Aquaphor, un ungüento reparador que te ayudará a regenerar los labios en caso de que estén muy secos, o la misma Vaselina en la mesita de noche. Todas las noches, antes de dormir, colocas un poco en los labios para mantenerlos hidratados.

DURANTE EL DÍA ME GUSTA EL USO DE LABIALES HIDRATANTES COMO EL GINKOLIUM LIP CARE DE BIOSCREEN O EL BÁLSAMO LABIAL DE COLD CREAM DE AVÈNE.

4

El ascenso en los niveles de estrés debido a la situación actual, se ha traducido en pieles irritadas y reactivas, y condiciones como acné y rosácea se han visto agravados. Un tip muy útil (en lo que consigues tu cita online con un especialista) es lavarte el rostro con leche de vaca y agua a partes iguales.



SI TU PIEL ESTÁ IRRITADA, SÁLTATE EL LIMPIADOR UNOS DÍAS Y LÁVATE CON ESTA MEZCLA QUE CALMARÁ, Y EXFOLIARÁ MUY GENTILMENTE POR SU PRESENCIA DE ÁCIDO LÁCTICO.

5

Estos días son idóneos para mimar tu piel una o dos veces a la semana con mascarillas que calmen, renueven o luminosidad al rostro. Esta es una opción casera:

- 3 cucharadas de yogurt griego natural.
- 2 cucharadas de café molido (es importante no estrujar la mezcla si tienes piel sensible o usas exfoliante químicos con frecuencia).

En un recipiente combina ambos ingredientes y aplica en la piel limpia y deja actuar por 20 minutos antes de retirar con agua templada y secar. Luego usa tu hidratante habitual.
La cafeína no sólo ayudará a exfoliar sino también a reducir la hinchazón. Mientras el yogurt, además de aportar probióticos beneficiosos para tu piel, actúa como emoliente.

Si eres de las afortunadas que en casa tienen sábila o Aloe Vera es, puedes pelar una hasta obtener el cristal. Llévalo a la nevera por un mínimo de dos horas y luego aplica el gel transparente en el rostro y deja actuar por 15 ó 20 minutos. El cristal de sábila tiene una acción calmante, hidratante y antiinflamatoria, incluso para manejar quemaduras leves.
También podemos encontrar opciones como la Hydromask de Martiderm o los velos faciales de Elravie que pueden ser ordenados para recibirlos en casa vía @Climed.

RECUERDA QUE EL ORDEN DE CUALQUIER FACIAL EN CASA DEBE SER: LIMPIAR, EXFOLIAR, USAR UNA MASCARILLA Y TERMINAR CON UNA RUTINA HABITUAL NUTRITIVA.

Colaboración *Karina Fabián*
Fotos *Fuente externa*

VIBRA NATURAL

MATERIALES IDEALES PARA MEZCLAR CON EN CUALQUIER TIPO DE DECORACIÓN.

Para nadie es un secreto que las fibras naturales están de vuelta, y por lo visto este *comeback* no tiene fecha de caducidad a la vista. La nobleza de estos materiales permite crear elementos decorativos funcionales y en la mayoría de los casos, eco-amigables. Pueden usarse perfectamente tanto en el interior como en el exterior, y lo mejor es que hay opciones para todos los presupuestos.

UNO DE LOS MATERIALES QUE ESTÁ CELEBRANDO UN RETORNO ES EL BAMBÚ. Estas son algunas de las características que lo han vuelto un preferido, dentro de los materiales "naturales".

- ✪ No necesita mantenimiento.
- ✪ Se puede mojar.
- ✪ Ideal para espacios tropicales.
- ✪ No se corroe.
- ✪ Su peso es ligero.

Fotos *Santiago Cornejo*

Desde espejos, bandejas, mesas, camas, sillas, lámparas, carrito de bar, hasta lo que tu imaginación te lo permita crear. Aquí te dejamos algunas piezas que hemos seleccionado para ti.

Silla en rattan. La encuentras en casacuesta.com por RD$18.525.

Masetero colgante de tucán. disponibles a través de @lsbmadera.

Espejo de piso. Disponible en la página local de Ikea por RD$6.495.

Bandejas. disponibles a través de @lsbmadera.

Lámpara. A la venta en ikea.com.do por RD$1.695.

Masetero. Búscalo en target.com por US$61.

Mesa auxiliar. Disponible en casacuesta.com por RD$13.225.

Juego de tic-tac-toc en madera. Asequible en pier1.com por US$40.

@PRODUCTOSLINDA

AHORA CON NUEVA ETIQUETA

¿Y TÚ YA VISTE A *Linda*?

MÁS LINDA QUE NUNCA

Errores comunes

al cambiar tus hábitos alimenticios

NUTRICIÓN. Para lograr objetivos de alimentación a largo plazo, lo primero a hacer es cambiar los hábitos. Sin embargo, es mucho más fácil decirlo que hacerlo. Para comenzar a llevar una buena nutrición de manera efectiva es necesario saber qué no hacer, o mejor dicho, cuál ruta no tomar. Estos son algunos de los errores más comunes que pudieran evitar que tomes el camino correcto hacia una alimentación saludable. Por ***Patricia Lezama, nutricionista dietista, antropometrista***

Error N° 1. Querer llegar sin saber a dónde vas

La primera razón por la cual te cuesta modificar tus hábitos de alimentación es no tener un objetivo claro y definido. Imagina que vas manejando sin saber si quieres ir a la playa o a la montaña. La única forma de llegar es definir primero dónde quieres ir para luego seleccionar la mejor ruta y estrategia para llegar allí de forma segura, en el mejor tiempo posible y disfrutando el trayecto.

Toma lápiz y papel y escribe con detalles por qué quieres cambiar tus hábitos de alimentación; mientras más específico seas mejor. Define qué quieres lograr, qué deseas transformar. Si deseas aumentar tu actividad física describe cuáles ejercicios te gustan más o tienes mayor facilidad para practicar, si deseas mejorar una condición o revertir un diagnóstico como diabetes o hígado graso.

Error N° 2. Querer llegar sin conocer tu punto de partida

Si no sabes dónde inicias, difícilmente puedes reconocer si has avanzado. Conocer tu punto de partida significa conocerte a ti y tu situación actual, y así poder reconocer los cambios.

Para determinar tu punto de partida es importante: conocer tu peso, medidas y porcentaje de grasa y masa muscular actual. Bien sea que quieras disminuir o aumentar, la única forma de saber que vas progresando es conocer tus números; identificar, reconocer y aceptar tus hábitos actuales; evaluar tus emociones, pues como te sientes emocionalmente está íntimamente relacionado a tu selección de alimentos. Por último, conocer tu estado de salud a través de una evaluación sanguínea (colesterol, triglicéridos, glicemia e indicadores renales, hepáticos y tiroideos).

Solo reconociendo dónde estás ahora podrás observar, cuantificar y valorar tu progreso en el camino hacia tu meta.

Error N° 3. Querer llegar sin saber por qué quieres llegar allí

Otra razón por la cual te cuesta modificar tus hábitos de alimentación es el por qué. Cuando hay un por qué lo suficientemente fuerte nos atrevemos a lograr grandes hazañas.

Es importante que este por qué venga de ti, para que realmente la razón te impulse al cambio, esto hace una gran diferencia. No es lo mismo querer bajar de peso "porque el médico te lo recomendó" o "porque en las redes sociales todos se muestran delgados y felices".

Te invito a sentarte un momento, pregúntate: ¿por qué deseo esto? Cuando tienes claro y definido el porqué quieres y necesitas cambiar tus hábitos, empiezas a ver posibilidades donde antes veías excusas.

Error N° 4. Querer llegar a un lugar diferente, siguiendo la ruta anterior

Si siempre viajas a Puerto Plata y hoy decidiste ir a Punta Cana, la única forma de poder llegar será cambiando tu ruta.

Seguramente has escuchado la famosa frase "Locura es hacer lo mismo esperando resultados diferentes". Lo mismo aplica para tus hábitos de alimentación; para lograr resultados distintos debes estar dispuesta a cambiar tus acciones.

Incluso, a veces debes probar distintas rutas hasta que encuentres la que realmente se adapte a ti y sea sostenible, para que disfrutes el viaje hacia tu meta. No busques imitar la ruta de otro, pues puede ser que su punto de partida y su meta sean totalmente diferentes a las tuyas.

Error N° 5. Querer llegar rápido

Así como en la famosa historia del Conejo y la Tortuga, más importante que la velocidad con la que vayas en el camino, es la constancia.

Mantén tu trayecto y retómalo cuando te hayas desviado (es normal desviarse de vez en cuando). Ve a pasos firmes y constantes, celebrando las pequeñas victorias durante el viaje para mantener el enfoque y la motivación.

No importa si te toma más tiempo llegar, lo importante es lo que hayas aprendido en el viaje y las herramientas que hayas recolectado en ese tiempo, para que una vez hayas llegado a tu meta puedas mantenerte allí.

Échale salsita

Y como para llegar también necesitas ayuda en la cocina, estos aderezos para ensaladas te ayudarán a dar el primer paso. Además de bajos en calorías son deliciosos. ¡Pruébalos en casa!

DE YOGURT Y MENTA

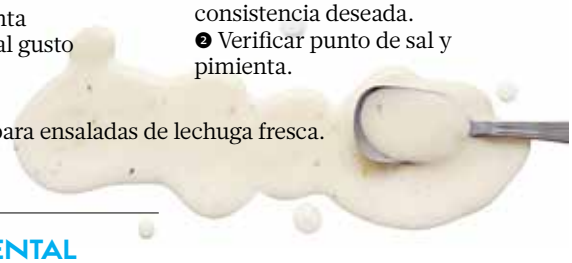
Ingredientes

½ taza de yogurt sin azúcar
¼ taza de puerro picadito
1 diente de ajo triturado
10 hojas de menta
Sal y pimienta al gusto
Agua

PREPARACIÓN

❶ Colocar todos los ingredientes en un procesador o licuadora y ve agregando agua hasta conseguir la consistencia deseada.
❷ Verificar punto de sal y pimienta.

Nota: Es ideal para ensaladas de lechuga fresca.



ESTILO ORIENTAL

Ingredientes

2 cdas de Tamari (sustituto de salsa de soya, sin gluten)
1 cdta de miel
1 cdta aceite de oliva
½ cdta de vinagre blanco
1 cdta de jengibre rayado o pizca de jengibre en polvo
1/2 cdta de semilla de ajonjolí
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

❶ Mezclar todos los ingredientes y colocar sobre vegetales salteados de tu preferencia.

DE MIEL Y MOSTAZA

Ingredientes

2 cdas de miel
2 cdas de mostaza Dijon
Agua
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

❶ Colocar la miel y la mostaza en un envase y mezclar hasta que se incorporen.
❷ Agregar un poco de agua lentamente para aligerar la textura. 3. Añadir sal y pimienta al gusto

FUSIÓN DE AGUACATE, LIMÓN Y CILANTRO

Ingredientes

½ aguacate pequeño
Jugo de 1 limón
Un puñito de cilantro picado
Agua
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

❶ En un procesador de alimentos o licuadora colocar el aguacate, limón, cilantro, sal y pimienta.
❷ Mezclar. ❸ Si está muy espesa añador un poco de agua para aligerarla.

Necesito un psicólogo, ¿POR DÓNDE EMPIEZO?

Si algo nos ha enseñado el 2020 a su corta "edad", es que hablar de terapia piscológica no tiene por qué ser un tema tabú. También nos ha enseñado que mantener la salud mental es casi o más importante que la física. ¿Qué hacer si es tu primera vez? Cinco psicólogas te recomiendan cómo elegir el / la profesional para ti.

TEXTO *Pamela Toribio*
ILUSTRACIÓN *Olga1818*

A unanimidad las especialistas expresaron que lo primero es asegurarte de que el profesional realmente sea tal, que posea su exequatur y una maestría. En este caso, la experiencia es importante porque una persona recién salida de la licenciatura no está lista para impartir terapia. Se recomienda verificar titulaciones y especialidades. Debe ser psicólogo clínico y/o de la salud, porque existen otras ramas como recursos humanos y mercadeo.

La psicóloga clínica, Lytza Álvarez, señala que hay personas que ofrecen "pseudoterapias", que además de no contar con evidencia para su eficacia pueden ser dañinas. Infórmate bien de esto para que no salgas de la terapia peor de lo que entraste.

Además indica, que la terapia no es mágica y no siempre tendrá efectos positivos inmediatos, pero eventualmente debes encontrar la utilidad de ésta. Si después de un mes no le ves la utilidad, quizá tú estás muy cerrada y debes cambiar de actitud, o por otro lado ese terapeuta no es el indicado para ti. Recuerda que el psicólogo no puede trabajar solo, es un trabajo de dos; si no pones de tu parte es poco lo que se podrá lograr.

Sin embargo, hay algunas alertas que te indicarán si esa persona es la correcta. Álvarez explica que el psicólogo no debe: recetar fármacos (eso lo hacen los psiquiatras), dar un diagnóstico en la primera sesión, imponer sus juicios morales, juzgarte o hacerte sentir culpable; y forzarte a compartir cosas que no estás lista para hablar o decirte qué hacer.

En este mismo tenor, la terapeuta sexual, Viginia Pérez, expone que en la etapa de evaluación el terapeuta debe ser capaz de explicarte claramente el número aproximado de sesiones que vas a tener y lo que ocurrirá durante la terapia, de manera que lo entiendas. También debe comunicarse bien y no reservarse información acerca de su plan de trabajo para intervenir a través de la terapia y ofrecer respuestas claras a todas tus dudas.

Además, su rol está orientado a ofrecer soluciones en un ambiente de confianza que te permita expresarte sin ataduras; debe ser empático y tener la capacidad de ponerse en tus zapatos y entender tu situación, aunque no esté de acuerdo (si no lo está, no debes enterarte de eso). La relación debe ser estrictamente profesional y no debe traducirse a una amistad o una relación sentimental.

Por su parte, **la psicóloga y coach Ginger Bejarano, agregó que es de mucha relevancia saber cuál es la especialidad del profesional elegido,** ya que debe ir acorde al área que quieres trabajar. Si tienes que ir a terapia con tu esposo, lo más seguro es que necesites un terapeuta especializado en sexualidad y pareja. Si es una consulta para tu hijo/a, debes buscar un psicólogo/a infanto-juvenil; si por el contrario quieres una consulta solo para ti, deberás optar por terapia individual. De igual manera, el profesional debe aplicarte pruebas psicométricas y a su vez retroalimentarte. Esto servirá para tener más claridad en tu proceso y así los ejercicios que te pondrá realizarán de manera más efectiva.

> "Hoy en día es más fácil buscar referencias y opiniones de algunos profesionales, gracias a las redes sociales y el internet. Aprovecha esta herramienta y haz tu propia búsqueda para así tener noción del tipo de profesional y si sus criterios y valores se asemejan a los tuyos", **Ginger Bejarano, psicóloga y coach**

Precios, locación y registro

Clara Céspedes, psicóloga, señaló la importancia de que el centro donde trabaje o su gabinete esté registrado en el Ministerio de Salud Pública. De igual forma, el costo de la consulta debe tener un precio razonable y acorde al estipulado en el Colegio Dominicano de Psicólogos (CODOPSI).

En este caso no aplica que elijas el más barato o el más caro, ya que el trabajo del terapeuta no se mide por ello, hay que mirar el conocimiento mostrado en las sesiones, la dedicación y la comodidad que sientes al estar en su presencia.

Además, debes tomar en cuenta la ubicación del centro, sus instalaciones y las del consultorio, ya que es un lugar que visitarás con frecuencia durante el tratamiento y debe resultarte cómodo para llegar y estar en buenas condiciones.

TOP SECRET

OTRO ASPECTO IMPORTANTE ES LA CONFIDENCIALIDAD. LA TERAPEUTA COGNITIVA Y CONDUCTUAL, ANGÉLICA CASADO, DICE QUE DEBES TENER UN DOCUMENTO A FIRMAR PARA ESTOS FINES. ESO GARANTIZARÁ EL PROFESIONALISMO DEL PSICÓLOGO, YA QUE NINGUNA INFORMACIÓN, INCLUYENDO TUS DATOS PERSONALES, DEBEN SER DIFUNDIDOS O COMPARTIDOS SIN TU CONSENTIMIENTO PREVIO.

Permitirles este hábito y cultivarlo es regalarles una actividad de autocuidado que por siempre nutrirá su alma y corazón. Por ***Leandro A. Sánchez*** Foto ***Yuganov Konstantin***

Incentiva la lectura EN TUS NIÑOS

Con el objetivo de fomentar la lectura, la industria y la propiedad intelectual, desde 1988, cada 23 de abril se celebra el Día Internacional del Libro, iniciativa promovida por la UNESCO en varios países alrededor del mundo, a la que también República Dominicana se suma desde hace ya tiempo, organizando la popular Feria Internacional del Libro Santo Domingo. Y aunque la feria no se llevará a cabo, se trata de una oportunidad propicia para enaltecer el papel de la lectura, piedra angular para la adquisición de conocimiento. Sin duda alguna, es una de las mejores habilidades que podemos adquirir a lo largo de nuestra vida, al permitirnos entender el mundo y todo lo que nos rodea. ¿Lo mejor de todo? Da alas a nuestra inspiración e imaginación. Conscientes de que la lectura es capaz de marcar e influenciar nuestra forma de ser, especialmente si se introduce desde temprano en la vida de los más pequeños de casa, nos comunicamos con la psicóloga y terapeuta infanto-juvenil, Clarissa Guerrero, para que si está dentro de tus planes incentivar este hábito en tus hijos, consideres las siguientes pautas, que de seguro te ayudarán a desarrollar una relación positiva con la lectura y cercanía emocional con tus niños, tomando este recurso como punto de partida. Pues, como la misma especialista expresa, "el regalo de amor por la lectura es un tesoro que desde muy temprana edad podemos traspasarles".

Nunca es demasiado temprano o tarde para empezar. Sí es cierto que mientras más temprano expongas a tus hijos a la lectura, será más fácil para ellos. Sin embargo, aun con hijos más grandes se puede lograr. "Ayuda el proponer noches de lectura en conjunto, a modo de club de lectura, o escuchar audiolibros, para luego discutir lo que escuchan y emitir opiniones", explica Guerrero, quien añade que con los pequeños resulta ideal el mostrar libros coloridos y leer con entonación marcada, haciendo del momento uno de cercanía y amor.

Considerar intereses particulares. Como adultos muchas veces queremos transmitir temas específicos para que los niños aprendan. Sin embargo, el hábito y amor a la lectura se logran a través del comenzar a leer sobre intereses más marcados. "De ahí que exponerlos a libros que contengan sus muñequitos y/o intereses favoritos, por ejemplo, resulta clave", aclara la especialista.

La importancia del horario. Como todo padre que conoce sus hijos es importante que elijas un horario en el que el niño esté de buen ánimo, así estará más receptivo. "Comenzar con horarios de lectura de 5 a 20 minutos diarios (según la edad del niño) le ayudará a exponerse gradualmente. Además, tener libros en su área de juegos para que pueda alcanzarlos y manipularlos libremente es ideal", detalla nuestra entrevistada.

El espacio influye. El lugar donde se da la lectura debe cuidar la iluminación, temperatura, ruidos y distractores, así como la comodidad. "Es importante que haya un equilibrio y que el niño no se sienta restringido. Permitirle leer sentado, acostado o en diferentes formas... recordar que para crear hábitos de este tipo debe existir una conexión de sensaciones de bienestar", sostiene @lic.clarissaguerrero.

Exponerlos a eventos y actividades relacionadas. Lo mejor que pueden hacer como familia es exponer a los niños y jóvenes a actividades de lectura, que muchas veces son gratuitas: cuenta cuentos, clubes, títeres, subscripciones de libreros, etc. Vivir el valor de la lectura en familia e involucrarse todos en el disfrute que provoca la lectura, enfatiza la terapeuta infanto-juvenil, al tiempo que recomienda seguir en Instagram las cuentas @littlereadersloves y @ALSanchez, en las que encontrarás ideas, reseñas de libros yrecomendaciones para toda la familia.

Leer nos hace bien

Bajo este lema, Anya Damirón (autora de cuentos infantiles dominicana) ha concebido el proyecto rentauncuento.com, poniendo al alcance de todos, cuentos infantiles ilustrados que no se consiguen con facilidad en nuestro país. Para Damirón, "leer con nuestros hijos es un acto de unión familiar que de una forma educativa y divertida fortalece vínculos, ayudando a desarrollar en los niños el amor por los libros, que es algo para toda la vida".

La plataforma creada, totalmente digital, permite rentar los cuentos, según el tipo de membresía, y disfrutarlos sin moverse de casa. Con sólo comprometerse a cuidarlos y entregarlos a tiempo, basta. Ellos los llevan y los buscan.

Además, a través de @anyadamiron puedes enterarte de sus próximos encuentros y reservar tu cupo, y disfrutar de sus lives en tiempos de cuarentena. Por otro lado, tiene disponible el podcast "Hoy quiero contarles", en Spotify, que bien puede ser una manera más interactiva de compartir la lectura con tus hijos.

"Debemos tener muy claro que no se trata de una tarea a completar sino de una actividad para disfrutar. Cuando leemos un libro entramos a un mundo de posibilidades donde las representaciones mentales toman carácter para poder ambientar la historia... la imaginación cobra vida". Clarissa Guerrero, psicóloga y terapeuta infanto-juvenil.

15 MANERAS DE AHORRAR EN EL 2020

Ahorrar, es decir, separar dinero en una cuenta aparte, a corto, mediano o largo plazo, puede ser un gran reto y más en 2020. Estas son las 15 maneras, que cuando las pongas en práctica, tu cuenta de ahorros te lo agradecerá. Analiza, ajusta y acciona. Colaboración ***Aura Cruz***

El primer paso para ahorrar más es decidir ahorrar más. Una vez tomes la decisión y te determines a lograrlo, lo que sigue es definir propósitos de esos ahorros. Esto se conoce también como "ponerle nombre a tus ahorros". Es un ejercicio muy sencillo, y te dará mucha claridad frente a la suma ideal para ahorrar, pues, de antemano ya sabes cuánto cuesta el propósito o la razón que te mueve a guardar dinero.
Para ahorrar más intencionalmente tendrás que hacer un plan financiero, presupuestar cada gasto y hacer del ahorro una prioridad. Si tienes meses sin ahorrar, porque sientes que necesitas más dinero para lograrlo, aquí te comparto 15 maneras efectivas de provocar flujo de dinero y en consecuencia, ahorrar más en este 2020:

1 Establece objetivos. Visualiza para qué estarás ahorrando. Hacer la tarea de averiguar cuánto cuesta, dónde lo venden, y cuándo sería buen momento para comprar eso que tanto anhelas, es un excelente punto de partida.

2 Págate a ti primero. Haz de ti y de tus objetivos financieros una prioridad. Antes de pagar compromisos con terceros, cuando recibas dinero, págate a ti primero.

3 Automatiza el ahorro. Configura con tu banco una transferencia automática desde esa cuenta donde recibes dinero recurrentemente, hacia esa otra que tiene un propósito de ahorro definido.

4 Elimina ciertos hábitos en tu vida. Entiendo que quizás no es fácil dejar de fumar o eliminar o reducir los tragos sociales, pero estoy totalmente segura de que bajarle o eliminar esos hábitos te harán ahorrar mucho más.

5 Prepara tus alimentos en casa. El renglón "alimentos" tiende a ser de mayor gasto en el presupuesto personal de las personas que 'mentoreo'. Evalúa qué tanto estás gastando de comida a domicilio, por ejemplo, y rétate a no gastar en esas cosas durante 30 días. Te sorprenderás con los resultados.

6 Prepara tu café en casa. Si al igual que yo eres coffee lover, y no te resistes a la idea de un buen café en tu cafetería favorita, intenta no comprar cafés en la calle. A la semana o al mes, verás el resultado en tu dinero restante.

7 Paga con efectivo. En mi experiencia, estarás gastando 15% más al pagar con plástico, versus a hacerlo con efectivo, pues con éste tienes límites, es decir, compras lo que en realidad necesitas.

8 Si recibes dinero extra o un aumento salarial, incrementa el ahorro. Un error frecuente en finanzas personales es entender que más ingreso es sinónimo de gastar más. Aporta más a tu cuenta de ahorros o inversiones, en la medida que recibas más dinero.

9 Registra gastos. Anotar a dónde fue el dinero te dará una óptica clara de estas categorías de gastos excesivas, y te permitirá hacer ajustes, pasando así más dinero al ahorro.

10 Cancela suscripciones y membresías innecesarias. Lo más probable es que estés pagando por múltiples suscripciones, y que no le estés dando uso a todos esos servicios, por ejemplo, el gimnasio. Si después de esta cuarentena (o quizá lo hacías antes), lo sigues pagando y no vas, entonces es hora de: a) ir al gimnasio o b) cancelar el gimnasio. Este es un excelente momento para despedirte de cualquier suscripción que no uses de forma regular.

11 Compra artículos genéricos. Casi todos los supermercados disponen de sus marcas oficiales, las conocidas marcas blancas. Suelen estar en cumplimiento con normas de calidad y por mucho menor precio. No es imprescindible usar productos de limpiezas, servilletas o papel de baño de esa marca que es mucho más costosa, que las genéricas. Al menos no si tu plan es ahorrar dinero.

12 Pide descuentos. Verifica si ese comerciante está en la disposición de descontar algo a ese producto o servicio que pretendes adquirir. La verdad es que no lo sabrás, sino preguntas. ¡Adelante!

13 Bájale al plan de tu servicio telefónico. ¿Realmente necesitas wifi en casa, teniendo ese plan de data en tu teléfono móvil? Piénsalo bien y ejecuta.

14 Vende algunas cosas. Deshazte de los artículos en tu hogar que no estás usando, o que estás dispuesta a abandonar por el bien de tu futuro financiero.El dinero que generarás puede representar un monto importante en tu cuenta de ahorros.

15 Extiende la vida útil de frutas y vegetales congelándolas. Esto lo aprendí en plena cuarentena. Es mucho lo que se ahorra cuando no tiras a la basura los guineos o la lechosa, porque olvidaste consumirlos a tiempo.

Textos *Leandro A. Sánchez*
Fotos *Fuente externa*

LO MÁS

Regresa el 28 Concurso de Arte Eduardo León Jimenes

El prestigioso certamen de artes visuales, que data de 1964, se encuentra ya en su fase de producción.

El jurado del 28 Concurso de Arte Eduardo León Jimenes realizó la selección de artistas y obras a exponer en octubre 2020. Ellos son: Andrea Ottenwalder, Awelmy Sosa, Charlie Quezada, Ernesto Rivera, Franz Caba, Guadalupe Casasnovas, Johanna Castillo, Joiri Minaya, José Morbán, Juan Cid, Juliany Ariza Volquez, Lizania Cruz, Mckornin Salcedo, Melissa Bonilla, Milena Volonteri, Raúl Morilla, Tomás Pichardo y Yoel Bordas, individuales. Y los colectivos Juana sino su hermana y Suspicious Package.

A partir de este anuncio y como en las últimas ediciones, los seleccionados contarán con el seguimiento de un curador designado por el Centro León durante el proceso de realización de las obras a ejecutar, que han sido seleccionadas por Gabriela Rangel, Gerardo Mosquera, Raquel Paiewonsky y Sara Hermann, jurados de esta edición, quienes a pesar de las difíciles circunstancias que el mundo vive actualmente, debido a la pandemia del Covid-19, mostraron en todo momento su disponibilidad para integrase a estas labores

Desde sus orígenes, este concurso ha tenido como fin fundamental promover la creatividad y los valores culturales de la nación dominicana y sus productores. De ahí que se haya convertido en uno de los principales certámenes de arte de iniciativa privada en América Latina.

"La edición 28 de este concurso cuenta con los auspicios de Fundación Eduardo León Jimenes y Cervecería Nacional Dominicana".

[CONTEO]

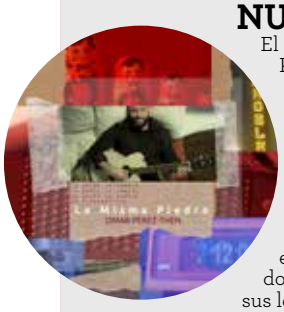
Los 10 edificios más altos del mundo: símbolos de estilo urbano y poderío.

❶ ***Burj Khalifa*** - Dubai - 828 mts.

❷ ***Torre de Shanghai*** - Shanghai, China - 632 mts.
❸ ***Torre Real del Reloj de Makkah*** La Meca, Arabia Saudita - 601 mts.
❹ ***Centro de finanzas Ping An*** Shenzhen, China - 599.1 mts.
❺ ***Lotte World Tower*** - Seúl, Corea del Sur - 555 mts.
❻ ***One World Trade Center*** - Nueva York - 541,3 mts.
❼ ***Guangzhou CTF Finance Center*** Guangzhou, China - 530 mts.
❽ ***Tianjin CTF Finance Center*** Tianjin, China - 530 mts.
❾ ***Torre CITIC - Beijing*** - 527.7 mts.
❿ ***Taipei 101 - Taipei, Taiwán*** 508 mts.

Música

NUEVO SINGLE



El 2020 encontró a Omar Pérez-Then tropezando con "La misma piedra", su nuevo sencillo. Cantando en su distintivo estilo, caribbean soul, y bailando las penas al aire con esta nueva canción, una bachata con pequeñas notas de R&B, ha sido escrita por el cantautor dominicano, conocido por sus letras y melodías llenas de nostalgia, esta vez inspirado en las raíces de su alma caribeña. Para Pérez Then, en esta oportunidad ha seguido los pasos de veteranos en el nuevo sonido de la bachata como Juan Luis Guerra, Romeo Santos (en colaboración con Usher) y más recientemente Vicente García.

Síguelo en sus redes para más, @omarperezthen

Cita

"Sería posible describir todo científicamente, pero no tendría sentido; carecería de significado el que usted describiera una sinfonía de Beethoven como una variación de la presión de las ondas auditivas". **Albert Einstein, físico alemán de origen judío, considerado el más importante, conocido y popular del siglo XX.**

Arte con personalidad

@TUSSENKUNSTENQUARANTAINE

Para enfrentar el confinamiento, en estos días la creatividad ha aflorado más que nunca. Los "memes" son una muestra fiel. Sin embargo, los amantes del arte han dado un paso más allá, recreando a su modo, sus obras favoritas. Como si se tratase de los mismísimos modelos originales, miles alrededor del mundo se han sumado a una divertida iniciativa que promueve el recrear famosas obras de arte, con las que unos apuestan a la veracidad, y otros al humor. Por ejemplo, en Holanda crearon el reto bajo la cuenta @tussenkunstenquarantaine, en la que podrás encontrar increíbles trabajos, desde representaciones de obras de Picasso, Van Gogh y Velázquez, hasta de Caravaggio y Klimt, entre otros. **¡Te invitamos a visitar la cuenta en Instagram para que te maravilles de una vez por todas!**

UN DATO

ONE WORLD TOGETHER AT HOME

50 MILLONES DE DÓLARES,

aproximadamente, fue la cifra recaudada por más de un centenar de artistas y personalidades de la cultura y de la política, que se unieron el pasado 18 de abril bajo el lema "Un Mundo: Juntos en Casa", evento musical convocado por la OMS que, con el espíritu de los "Live Aid" de 1985, busca ayudar ante la pandemia del coronavirus.

TEATRO

Posponen XI Festival Internacional

Debido al estado de emergencia sanitaria que vive el país por la propagación del coronavirus Covid-19, ha sido pospuesto el XI Festival Internacional de Teatro, Santo Domingo 2020, que estaba pautado para realizarse del 16 al 26 de julio del presente año. El comunicado, enviado por el Ministerio de Cultura, la Dirección General de Bellas Artes y el Sistema de Festivales de Teatro, indica que al FITE 2020 le será asignada una nueva fecha.

BANKSY REAPARECE CON ARTE CASERO

El artista urbano Banksy ha mostrado una nueva creación en el interior de su casa, concretamente en el baño, ante la situación de confinamiento obligatorio, debido a la pandemia del coronavirus. En varias instantáneas publicadas se puede observar a ratas en la pared o en el espejo, jugando con la pasta dentífrica o el papel higiénico e, incluso, una de ellas orinando en el inodoro. El artista ha empleado en algunas ocasiones a este animal como símbolo de su crítica social y anticapitalista. **Síguelo en @banksy.**

La pandemia causada por el **Coronavirus COVID-19** ha sido difícil para todos. Pero unidos, hemos podido sembrar el cambio demostrando que incluso en los peores momentos, **en la unión está la fuerza.** A través de www.jompeame.com reescribimos historias.

Llevamos raciones de alimentos a más de **2,000** familias de escasos recursos

En más de **15 provincias**

Hemos entregado más de **500** viseras de protección para el personal médico dominicano.

En más de **36 hospitales**

¡Y todo gracias a **una increíble comunidad de gente buena** que se une para llevar esperanza!

¡Es increible lo que podemos lograr cuando luchamos juntos!

A través de pequeños aportes de gran impacto. Reescribimos la historia de cientos de dominicanos luchadores que han sufrido los estragos de esta cuarentena.

JOMPÉAME®

CDN

Conoce más en www.jompeame.com
@jompeame | Reescribe Historias