Edición Costa - Abril 2024 - 262.000 ejemplares

MEJORA TÚ VIDA



Visitas MÉDICAS OBLIGATORIAS

LONCHERAS NUTRITIVAS

Tips de LA RUTINA ESCOLAR

REGRESO A CLASES

¿CÓMO DEBE SER EL SITIO DE ESTUDIO?

CALIDAD, VARIEDAD Y ECONOMÍA

Deliciosos sabores ¡Llévaselos!

6 PACK Del Valle 250ml



del Valle Lleno de vida

ERRATA: En la edición impresa del mes de marzo, en la página 4, se publicó por error una foto de Beatriz de Holanda, exmonarca del Reino de los Países Bajos, en lugar de Margaret Thatcher, primera mujer en asumir el cargo de primer ministro del Reino Unido. Esta es la foto correcta. Lamentamos el error.



CONTENIDO

4 POR UN FELIZ REGRESO A CLASES

VISITAS MÉDICAS OBLIGATORIAS PARA ANTES DE ENTRAR A CLASES



6

10 UN RINCÓN DE ESTUDIO BIEN EQUIPADO Y CONFORTABLE

En la comodidad de tu hogar, se esconde un tesoro aún por descubrir: ¡tu propio sitio de estudio!

LONCHERAS NUTRITIVAS PARA ALUMNOS SANOS Y FUERTES **14**



Cuchillos: maestros en la cocina **18**

Autismo, una forma diferente de ver el mundo **22**

Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo **24**

A LA MODA EN LA PLAYA **26**



Para un descanso reparador: Elementos indispensables en nuestro dormitorio **28**



Paludismo, una enfermedad por la que debemos estar alertas **30**

Aspectos a considerar para la alimentación de un perro **32**

Los emprendedores tienen su día: 16 de abril **34**

InformaTía **38**



www.tia.com.ec

Es una publicación de **Tiendas Industriales Asociadas TÍA S.A.**

Tu opinión es importante para nosotros.
Escribe tus comentarios o sugiérenos temas.

mejoratuvida@tia.com.ec

CONTENIDO GENERADO POR:
EU CONTENT
Tel. 500-8888
Ext. 1621, Guayaquil

Clasificación de contenidos:
(P) Publicidad
(O) Opinión
(I) Informativo
(PR) Propaganda

Por un feliz regreso a clases

Se deben establecer horarios y rutinas, además del acompañamiento y la vinculación de los padres.

Que el regreso a clases no sea estresante o agobiante para padres y niños. Como recomendación, **retomar rutinas unas semanas antes del comienzo del nuevo año escolar,** coinciden expertas consultadas. Así, se deben establecer y retomar horarios de sueño, horarios para la higiene, aumentar la alimentación saludable, hábitos de orden, restringir el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir, entre otros.

"Volver a retomar rutinas para el nuevo año escolar requiere de mucha paciencia y organización con respecto a horarios y espacios para evitar cambios bruscos en las actividades diarias dentro del hogar", dice Ruth León Gavilanes, docente de Educación Básica y *shadow teacher* (maestra sombra).

Buenos hábitos

Ella recomienda dar un paso a la vez y volver a establecer los horarios, además de agregar una actividad de lectura acorde a los intereses de niños y adolescentes, dos o tres semanas antes del inicio del año escolar.

El restablecer las rutinas ayuda al niño a tener un mejor desarrollo psicológico, a adquirir hábitos y que se pueda organizar de manera más eficiente. Y si los patrones establecidos son adecuados, no existirá mayor dificultad en retomarlos, agrega.

"Son tiempos de reflexión para los padres donde deberán agregar rutinas nuevas y desechar alguna que no fue lo suficientemente buena en años anteriores. Aunque las nuevas rutinas costarán un poco más de tiempo, deberán implementarse si son necesarias. La clave está en la perseverancia", sostiene la docente Ruth León.

Ajustar tiempos

Si cada familia ajusta sus tiempos, sus rutinas, se apoya y acompaña el regreso a clases, este no debería ser un evento estresante, asegura María Odette León de Gómez, psicóloga clínica, con entrenamiento en terapia focalizada en la emoción y certificada en Disciplina Positiva para Familias.

> **"Organicen** la noche anterior loncheras y uniformes, que los útiles queden guardados en la mochila. Que esto sea parte de las responsabilidades de los estudiantes asegura que el tiempo en la mañana rinda más".
>
> **María Odette León**
> Psicóloga







Pasos básicos para una rutina ganadora



• Establecer el objetivo que se desea alcanzar. Debe ser un objetivo realista y de acuerdo a la edad de los niños y los intereses de los mismos.
• Poner rutinas paso a paso. Un cambio a la vez para no saturarlos.
• Explicar qué se desea conseguir a los miembros responsables del cuidado de los menores.
• Establecer estrategias cuando existan dificultades. Indicar qué es negociable y qué no.
• Enseñar valores que promuevan ser corresponsables de las tareas, comprometidos y constantes. "Se deberá establecer que hay consecuencias positivas y negativas para cada acción y cumplirlas cuando se ejecuten. Esto ayudará a promover su independencia, seguridad y asertividad", asegura Ruth León.

¿Va a nueva escuela o colegio?

"Funciona mucho el hecho de que los niños o los adolescentes vayan a conocer físicamente su nuevo colegio, recorran los espacios que serían sus nuevos salones de clases, los parques, las canchas deportivas... Es importante generar al menos el vínculo con algún colaborador de la institución o alguien que ese primer día acompañe, para que los chicos se sientan tranquilos", indica la psicóloga clínica María Odette León de Gómez.
Adicionalmente, los padres deben conversar sobre las preocupaciones, las sensaciones de miedo o de ansiedad al tener que socializar con nuevos compañeros y profesores "y explicarles que probablemente para muchos niños a pesar de ser alumnos antiguos del colegio, el primer día de clases los hace sentir exactamente igual, que es parte de un nuevo comienzo", menciona.

Vinculación para un año exitoso

Para no tener bajas calificaciones o que los chicos se queden para supletorio hay que trabajar desde el inicio del año escolar. Y un punto importante para todo padre o representante es tener la certeza de que el alumno no posee alguna dificultad específica en el aprendizaje.
"Lo que antiguamente se nombraba como 'vago', 'dejado', 'torpe', hoy tiene una variedad de evidencia científica que acompaña al mundo de la pedagogía, y que desarrollando diferentes habilidades se consigue que el chico consiga los objetivos de aprendizaje y termine con éxito su año escolar", asegura María Odette León, psicóloga clínica.
Para ella es importante que los padres se vinculen desde el inicio con la educación de los estudiantes, con lo que les enseñan, que sepan acompañarlos durante todo el año en sus procesos de aprendizaje, preguntar, reflexionar, opinar, conocerlos. "Eso también es parte de ser padres", afirma la especialista.

Visitas médicas obligatorias para antes de entrar a clases

Antes de que los niños comiencen un nuevo año escolar es crucial que se sometan a ciertos exámenes médicos para asegurar su bienestar y rendimiento académico.

La doctora María Leonor Córdova dice que las visitas médicas obligatorias no solo cumplen con los requisitos establecidos por las autoridades educativas y de salud, sino que también son fundamentales para detectar y abordar cualquier problema de salud subyacente que pueda interferir con su desarrollo y aprendizaje.



CONTINÚA PÁGINAS 8 Y 9

Colgate®

¡Es hora de **cambiar tu cepillo!**

Así como el tubo de la crema **se acaba**

tu cepillo **también.**







Los odontólogos recomiendan **hacer el cambio** cada ***3 meses***

Escanea el código QR y conoce todo lo que Colgate tiene para ti



Examen de la vista y audición

Una buena salud visual y auditiva es esencial para el éxito académico. Los exámenes de la vista y audición pueden detectar problemas como miopía, hipermetropía, astigmatismo, problemas de visión binocular, pérdida de audición y otras afecciones que pueden afectar la capacidad del niño para ver la pizarra, leer con comodidad o escuchar las instrucciones del maestro.

Evaluación dental

La salud dental también es fundamental para el bienestar general de un niño. Una evaluación dental antes del inicio de clases puede identificar problemas como caries, maloclusiones o enfermedades de las encías que pueden causar dolor, dificultades para comer y problemas de concentración en el aula. Además, los hábitos de higiene oral adecuados pueden promover una sonrisa saludable y prevenir problemas.

Vacunas

Las vacunas son una parte integral de la salud infantil y juegan un papel crucial en la prevención de enfermedades graves. Antes de que los niños ingresen a la escuela es importante asegurarse de que estén al día con todas las vacunas recomendadas por los organismos de salud pública y requeridas por las autoridades educativas. Esto no solo protege al niño, sino también a la comunidad escolar en su conjunto, pues ayuda a prevenir brotes de enfermedades prevenibles por vacunación.

Examen físico general

Un examen físico completo es la base de la atención médica preventiva para los niños. Durante esta evaluación, el médico revisará el crecimiento y desarrollo del niño, así como cualquier preocupación médica actual. Esto puede incluir la medición de la altura, peso, presión arterial y frecuencia cardíaca, así como la evaluación de la salud de los sistemas respiratorio, cardiovascular y musculoesquelético.

Revisión del historial médico

Revisar el historial médico del niño es vital para comprender cualquier condición médica que pueda afectar su salud y rendimiento académico. Esto puede incluir alergias, condiciones crónicas como el asma o la diabetes, antecedentes de hospitalizaciones o cirugías, así como cualquier medicamento que el niño esté tomando actualmente. Esta información permite al médico proporcionar una atención personalizada y coordinada para el niño.



Las visitas médicas antes de ir a clases son una parte esencial del cuidado preventivo de la salud infantil. Al garantizar que los niños completen estos exámenes obligatorios, se establece una base sólida para su bienestar físico, emocional y académico mientras avanzan en su educación.



Un rincón de estudio bien equipado y confortable

Para el éxito académico debe acondicionarse en casa un lugar libre de distracciones para concentrarse en las tareas.



Con la transformación educativa experimentada en el año 2020, surgió una tendencia cada vez más común: la creación de un espacio de estudio dedicado exclusivamente a ese propósito. Ya no se trataba simplemente de dedicar unas cuantas horas al estudio, sino de pasar la mayor parte del día inmersos en esa zona.

Este cambio de enfoque llevó a que asignar y adecuar un rincón específico en la sala o en el dormitorio se convirtiera en una nueva actividad para muchas madres. La razón fue clara: la comodidad y la productividad de los niños dependían en gran medida de este espacio.

En el presente, si bien la virtualidad ya no es tan predominante como en el pasado, los hábitos de estudio perduran. Aunque las clases presenciales han vuelto, tener un lugar de estudio bien equipado y confortable sigue siendo fundamental para el éxito académico. Es un espacio donde los estudiantes pueden sumergirse en el aprendizaje, concentrarse en sus tareas y alcanzar sus metas educativas.

Un lugar de estudio bien organizado y agradable automáticamente estimula una actitud receptiva, facilitando el proceso de aprendizaje para los estudiantes jóvenes.

Cada libro, cada lápiz, cada detalle, son fundamentales para crear un 'entorno amigable' para el estudio. Imagina tu sitio de estudio como un jardín meticulosamente cuidado, donde cada elemento desempeña un papel crucial en tu crecimiento intelectual. Al igual que un jardinero experto selecciona con cuidado cada planta y la ubica en el lugar adecuado para que florezca, tú puedes diseñar tu espacio de estudio con esa misma atención meticulosa.

Sea cual sea el lugar que elijas para tu estudio, es fundamental que sea un ambiente tranquilo y libre de distracciones auditivas, que te permita concentrarte plenamente. Además, para mantener el enfoque, tener un horario y un plan de trabajo a mano resulta esencial. Esta práctica te ayuda a visualizar tus tareas y a realizar un seguimiento de lo pendiente y lo ya completado.

La elección de la paleta de colores para tu zona de estudio también desempeña un papel importante. Los tonos azul y verde pastel, conocidos por su capacidad para mejorar la concentración, son una excelente opción. Sin embargo, si buscas aumentar la motivación y la productividad, puedes optar por tonos más vivos como el naranja o el amarillo. Es crucial evitar el uso de patrones o figuras que puedan distraer la atención.

Claves para estudiar en casa:

- Fija un horario y lugar específicos para estudiar de manera consistente.
- Organiza tus tareas priorizando lo más importante.
- Establece un límite de tiempo para el estudio y descansos regulares.
- Divide tus actividades comenzando por las más desafiantes.
- Concluye con las tareas más sencillas para mantener la motivación.

CONTINÚA PÁGINA 12

Tía

APRENDE Y CREA EN Tu Regreso a Clases



FABER-CASTELL
since 1761

Pelikan

jeff
PRODUCTOS ESCOLARES Y DE OFICINA

¿Qué debe tener el sitio para hacer tareas?



BIC®
no sabe fallar
Para una escritura más clara y precisa
Cristal® ULTRAFINO
Punta Ultrafina: 0.7mm
Síguenos en: bicecuador | bic_ecuador

Otro producto: Alimec.

Miraflores
- TRADICIÓN DESDE 1947-

REGRESO a Clases



Síguenos en:



Loncheras nutritivas para alumnos sanos y fuertes

Es importante que la alimentación en los más pequeños sea completa, balanceada y presente los macronutrientes esenciales para administrar bien la energía y tener un óptimo rendimiento en las actividades cotidianas.

Una alimentación saludable provee a niños y adolescentes de todos los nutrientes esenciales para un correcto crecimiento y desarrollo de sus habilidades físicas y cognitivas. Asimismo una dieta variada mantiene el equilibrio de la flora bacteriana y refuerza el sistema inmunológico, entre otros beneficios.

La nutricionista y experta en cocina saludable Ana Belén Bermúdez explica que para sacar el máximo provecho de los alimentos debe haber un correcto balance y una cantidad adecuada de los tres macronutrientes esenciales en una buena alimentación: proteínas, carbohidratos y grasas saludables.

En proteínas:

La experta recomienda incluir opciones como el pollo, atún, queso, huevo o yogur. Dos ejemplos de preparaciones prácticas para llevar a la escuela o colegio podrían ser un *wrap* de pollo o queso, con vegetales. O panqueques proteicos, los cuales aportarán energía y ayudarán al rendimiento tanto físico como intelectual.

En carbohidratos:

Las frutas siempre serán imprescindibles en la lonchera de los más pequeños del hogar, gracias a su diversidad de micronutrientes como vitaminas y minerales, además de ser una fuente de carbohidratos. Sin embargo, la nutricionista aconseja escoger aquellas que no sean perecibles como la manzana, el guineo o la pera. Los frutos rojos y los cítricos son también excelentes alternativas.

Otras opciones que la especialista aconseja incluir en las dietas son plátano verde, yuca y avena, alimentos deliciosos y fáciles de preparar.

En grasas saludables:

Las nueces, almendras, pistachos, encabezan la lista de los frutos secos preferidos de la nutricionista. De igual manera, aconseja consumir frutas deshidratadas como las pasas. Ambas contienen una buena cantidad de antioxidantes, proteínas y nutrientes claves para llevar una vida sana en general.

Recetas fáciles y deliciosas



Brownie saludable

Ingredientes:
2 guineos/bananas maduras
2 huevos
¼ taza de cacao en polvo, sin azúcar
Pasta de maní
Chispas de chocolate 60 % cacao
Opcional: stevia al gusto

Preparación:
Majar las bananas.
Mezclar el resto de ingredientes, a excepción de la pasta de maní.
Al final, recién agregar la pasta de maní.
Cocinar en la freidora de aire a 180 grados centígrados, durante 12 minutos. O en horno, a 180-200 grados aproximadamente, por unos 18-25 minutos.



Aperitivo para la mañana

Ingredientes:
Tres rebanadas de jamón serrano
Queso *mozzarella*
1/2 mango
Hojas de rúcula
Semillas de ajonjolí para decorar

Preparación:
Pelar y cortar el medio mango en tiras.
Colocar en cada loncha de jamón un trozo de mango, queso mozzarella, unas cuantas hojas de rúcula y enrollar.
Servir con unas semillas de ajonjolí encima y listo.
Desayuno rápido, nutritivo y delicioso



Bowl de yogur

Ingredientes:
Yogur griego
Frutillas
Uvas
Avena
Arándanos
Mantequilla de maní

Preparación:
Verter el yogur griego.
Colocar un puñado de frutillas, uvas, arándanos.
Agregar una cucharada de avena.
Añadir un par de cucharaditas de mantequilla de maní.



No olvidar tomar agua

Para la experta, tanto niños, adolescentes y adultos debemos beber un mínimo de dos litros de agua al día. Esto permitirá la absorción de nutrientes esenciales, la eliminación de toxinas y otros beneficios para el organismo.



Las frutas favoritas

Guineo/banana: Alto aporte de carbohidratos, potasio y vitaminas. Ayuda a controlar la aportación de energía y equilibrio de electrolitos.

Frutos rojos: Frutilla, frambuesa o arándanos. Son altos en antioxidantes y ayudarán a reducir el daño celular que causa el ejercicio. Contienen vitamina C y mucha fibra.

Cítricos: Debido a su alto contenido en vitamina C ayudarán a recuperarse del desgaste físico. Asimismo, es importante para la salud inmunológica.







¿Qué temas te gustaría que tratemos en las siguientes ediciones? Escríbenos a mejoratuvida@tia.com.ec



LA EXPERTA *responde*



ANA BELÉN BERMÚDEZ
NUTRICIONISTA

Somos lo *que comemos*

Para la nutricionista y experta en recetas saludables Ana Belén Bermúdez, el balance en la alimentación es clave si queremos gozar de buena salud y aprovechar al máximo los beneficios de los alimentos que consumimos.

Y en los niños y adolescentes no es la excepción. En plena etapa de desarrollo físico y cognitivo, es imprescindible que su dieta comprenda los tres macronutrientes esenciales. "Lo ideal siempre será que haya opciones que incluyan un carbohidrato, una proteína y grasas saludables", explica la especialista, quien también sugiere tener una ingesta habitual de frutas y descansar lo suficiente.



McCormick®

Síguenos en:

¡El acompañante Perfecto!



Otro producto:
Alimec

Cuchillos: maestros en la cocina



Almacenes Tía ofrece opciones multiusos para cortar carnes y picar verduras, como este cuchillo 6" Martinazzo.

Desde cortar verduras hasta filetear carne, estos fieles aliados son indispensables para cualquier chef, ya sea aficionado o profesional.

Entendemos que puede parecer solo un utensilio más, pero elegir el cuchillo adecuado puede marcar la diferencia entre una tarea pesada y una experiencia culinaria fluida y placentera. Estas herramientas esenciales son el corazón de cada cocina, facilitan la preparación de alimentos con precisión y eficiencia. Su importancia se extiende más allá de su función principal, ya que son útiles en múltiples aspectos durante la preparación de alimentos.

Contar con los accesorios necesarios no solo te hará sentir como un profesional en la cocina, sino que también aumentará tu versatilidad y control al cortar, y perfeccionará tus habilidades culinarias. El mal uso del cuchillo puede resultar en pérdida o desperdicio de los productos alimenticios, por lo que es crucial dominar su manejo adecuado.

Desde simples tareas como cortar y picar hasta las tareas más especializadas como filetear y pelar, los cuchillos son fundamentales para transformar ingredientes crudos en platos deliciosos. Ya sea en una cocina profesional o doméstica, desempeñan un papel indispensable en la elaboración de prácticamente todas las comidas.

Bianca Salazar, licenciada en gastronomía, destaca el papel fundamental de los cuchillos en la cocina debido a las múltiples funciones que ofrecen. Ella enfatiza que cada parte de estos utensilios cumple una tarea específica. Por ejemplo, según ella, "el mango proporciona un buen agarre y control, mientras que la hoja permite realizar cortes precisos, ya sean rectos, curvos o dentados".

Entender las características y usos de cada tipo de cuchillo es crucial para aprovechar al máximo su potencial en la cocina. Esto es clave para lograr cortes básicos como juliana, *chiffonade* (tiras alargadas y delgadas), *brunoise* (dados pequeños) y *concassé* (finamente cortado), como explica la experta.

Aunque elegir un cuchillo pueda parecer una tarea sencilla al cocinar, en realidad, existe una amplia variedad de ellos, cada uno con características, funciones y tareas únicas. Es importante considerar estas diferencias para seleccionar el cuchillo más adecuado para cada necesidad culinaria.

CONTINÚA PÁGINAS 20 Y 21

Ⓟ

California

Excelente precio & Mayor Rendimiento





Cuidado de tus cuchillos

- Lava los cuchillos inmediatamente después de usarlos.
- Evita dejarlos en remojo por períodos prolongados.
- No utilices estropajos metálicos.
- Sécalos con un paño suave y absorbente después de lavarlos.

"Es fundamental usar un cuchillo específico para cada alimento y limpiarlo antes de cada uso para evitar la contaminación cruzada y garantizar la seguridad alimentaria".

Bianca Salazar
Licenciada en Gastronomía

Tus cinco cuchillos indispensables



Cuchillo deshuesador: es delgado y curvo, sirve para separar o retirar huesos.

Cuchillo sierra: perfecto para cortar la corteza del pan sin deformarlo.

Cuchillo profesional: ideal para múltiples tareas como cortar verduras, piezas de carne o pescado.

Cuchillo puntilla: útil para cortes delicados, trocear frutas y verduras pequeñas.

Cuchillo filetero: sirve para obtener filetes de carne.

P

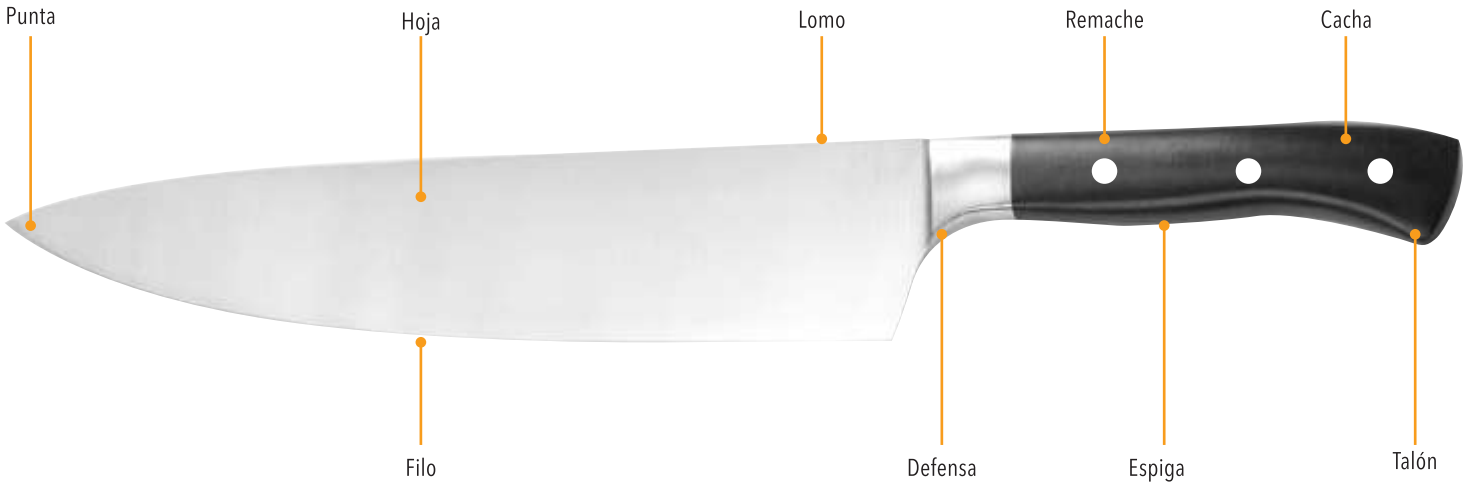
Alcanza tu máximo bienestar con

Productos Zuu...®



zuu productoszuu productos_zuu ecualac.com.ec

Partes del cuchillo



FLORALP
EXPERTOS EN QUESOS
Quesos que saben
Poner sabor
a tus películas.
De breaks
deliciosos
Estos y muchos quesos más en Tía
floralp-sa.com
1800 QUESOS 783767

Autismo, una forma diferente de ver el mundo

Apoyo, amor, la guía profesional y la constancia son necesarios.



"El autismo no es una enfermedad. Es una condición de vida, una forma diferente y particular de ver el mundo que tropieza con la comunicación y la socialización con los demás", expone María José Jáuregui, psicóloga clínica y máster en autismo e intervención psicoeducativa. Ella, quien también es terapista de comunicación y socialización, cuenta que los niños al iniciar su diagnóstico generalmente pasan por neurología, en donde les hacen encefalogramas, resonancias y hasta pruebas genéticas, y ocurre que hay casos en que los resultados salen bien o no hay nada en el cuerpo, pero los patrones siguen. Por eso, ella dice que se debe intervenir desde lo subjetivo, para constituir el yo.

Desarrollo del cerebro

El trastorno del espectro autista es una afección relacionada con el desarrollo del cerebro que afecta la manera en la que una persona percibe y socializa con otras personas, lo que causa problemas en la interacción social y la comunicación, explica Saúl Ochoa, neurocirujano del Omni Hospital.

"El trastorno también comprende patrones de conducta restringidos y repetitivos. El término «espectro» en el trastorno del espectro autista se refiere a un amplio abanico de síntomas y de gravedad", indica este médico especializado en las patologías como las del sistema nervioso.

Cuenta que son muchas las dudas que se generan en el rol de los padres, puesto que es muy complicado a veces saber si se está dando lo adecuado a una persona con autismo a lo largo de su vida para facilitar su desarrollo. Comenta que a veces, de manera habitual, se producen situaciones en que se sobreprotege a las personas con autismo.

Diversos síntomas o patrones

Son muchos y diversos los síntomas que podrían determinar un diagnóstico o un posible diagnóstico, dependiendo de la edad, de si está dentro del espectro autista o de si tiene algún problema de comunicación y de sociabilidad. Sin embargo, hay pautas muy claras que se pueden ver desde los primeros meses de vida, menciona Verónica Morejón de Molina, terapista de niños con problemas de comunicación y sociabilidad en la primera infancia.

Ella, que también es tecnóloga en Estimulación Temprana y tiene una licenciatura en Consejería Familiar, comenta que dentro de las conductas esperadas en los primeros meses de vida están el contacto visual que no suelen mantener, el ponerse irritables al contacto físico con otra persona, entre otros.

"En unos primeros meses de vida podemos ver si el bebé, sea niño o niña, puede seguir con la mirada objetos, puede estar conectado con la voz de un adulto, más si es su cuidador. He tenido casos de bebés que no toleran estar mucho tiempo en brazos, hay un rechazo desde los primeros meses de vida a un otro, en este caso, un adulto".

En la medida que van creciendo hay otros signos de alerta que pueden ir identificándose:

- Poco o nulo contacto con los pares de su edad, apunta Morejón.
- Ver si al momento de jugar lo hace apropiada o regularmente como los otros niños.
- Tienen mucha irritación frente a sonidos

altos o comunes como la licuadora, la aspiradora, etc.

• No se sienten cómodos en una reunión social como una matiné o una fiesta donde haya música alta.

• **Hay también niños con problemas de comunicación y de sociabilidad** que tienen una hipersensibilidad, donde lo sensorial en su entorno lo perciben de una manera más aguda como no tolerar algunas texturas de ropa, tampoco les gusta ensuciarse, tienen una selección alimenticia bastante importante en muchas ocasiones, entre otros. Por eso es importante la evaluación de un experto.

• "La sintomatología del autismo es una sintomatología muy dinámica, muy cambiante. Lo que antes podíamos determinar quizás como un autismo, porque tiene una sintomatología muy aguda, ahora es muy sutil en muchos casos", señala Morejón.

La importancia de las terapias y apoyos visuales

Es necesario buscar las terapias adecuadas para los niños con autismo. Hay terapias de comunicación y socialización, por ejemplo, explica la psicóloga clínica María José Jáuregui. Ella dice que hay una diferencia entre las terapias de lenguaje y las de comunicación. Las primeras se enfocan, en su mayoría, en la pronunciación y no en la comunicación, que es lo que realmente se necesita.

"Las terapias de comunicación son para hablar, expresarse, contar sobre su vida, hablar en primera persona, poder identificar y nombrar emociones, conversar y todo lo referente a comunicar que no es lo mismo que decir palabras. Generalmente, los niños con autismo inician su lenguaje hablando sobre números, vocales, letras, entre otros temas que les gustan o apasionan", manifiesta Jáuregui.

Asimismo, todos los niños con autismo necesitan utilizar apoyos visuales. Estos apoyos e historias sociales son los que los ayudan a entender los contextos sociales que son tan complejos por las reglas implícitas que tienen y que nosotros sobreentendemos y no lo decimos.



Los niños con autismo necesitan anticipación y rutinas visuales para poder entender su día y tener predictibilidad, de esa forma sienten control sobre su vida.

Los comportamientos disruptivos no son característicos del autismo, sino que son consecuencia de la falta de apoyos, agrega la psicóloga clínica.



Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo

Una sociedad inclusiva que cuide a todos sus miembros y garantice sus derechos y libertades es vital para llevar una vida plena y gratificante.

Cada 2 de abril se recuerda el Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo, una fecha instaurada por la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para aumentar la conciencia pública sobre ese trastorno y para alentar a todos los Estados miembros a que adopten medidas para concienciar a toda la sociedad, incluso a nivel familiar, sobre la situación de los niños con autismo.

Y una de las mayores recomendaciones que dan especialistas en la materia es poder "culturizar una sociedad que tiene la responsabilidad de poder incluir a todos. Es poder tener una mirada diferente a lo que puede sonar distinto. Es cambiar la estructura mental de un término, en este caso autismo", de que no estamos hablando de una discapacidad, "hablamos de una condición diferente de vida y poder entender desde esa nueva línea, nuevo saber o conocimientos, de qué manera podemos ayudarlos", explica Verónica Morejón de Molina, consejera familiar y terapista de niños con problemas de comunicación y sociabilidad en la primera infancia.



Por una inclusión real

La inclusión de personas o de niños con autismo realmente tiene que ver con no aislarlos, resalta Morejón. Para ella es fundamental que la sociedad, como docentes y parientes, busquen ampliar su saber o conocimiento sobre el tema.

Otro aporte es el desterrar mitos. Hay que comprender que mientras más pronto se busca una asistencia terapéutica se podrán dar más rápido posibles soluciones a una situación. "En la medida en que pasa el tiempo, los meses, los años, los niños (con autismo) se aíslan de una manera mucho más consciente y eso dificulta muchísimo luego la terapéutica", dice.

Por eso recomienda, al igual que otros especialistas, las evaluaciones incluso desde los primeros meses de vida, donde se puedan determinar signos de alarma, donde un profesional pueda establecer nuevos parámetros y dar recomendaciones frente una situación que lo demande. "Mientras más temprano ingresa un niño a un proceso terapéutico frente a una problemática o una situación que esté llamando la atención, va a ser mucho más rápido que podamos encontrar respuestas positivas a lo que se busca", asegura.

LA EXPERTA responde



MARÍA JOSÉ JÁUREGUI
PSICÓLOGA CLÍNICA
MÁSTER EN AUTISMO E INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA

Hay que tener una hoja de ruta

"Los rasgos autistas en la actualidad pueden verse desde los seis meses de vida en adelante, no se debe esperar hasta los 5 años o más para diagnosticar, ya que el diagnóstico no es para etiquetar, sino para tener una hoja de ruta, seguir el camino adecuado y poder dar la intervención oportuna. Si alguna familia tiene dudas debe acudir a una evaluación para empezar el tratamiento lo antes posible.

Es importante que el niño con la condición sea escolarizado en un ambiente regular y si necesita un apoyo se ponga una maestra integradora que lo acompañe en las horas escolares... Se deben analizar las estrategias a implementar en la escuela, la sensibilización a los involucrados, ya que muchas veces las personas no saben cómo llevar a un compañero o alumno con autismo; las adaptaciones curriculares adecuadas y planificaciones para el juego de patio, que puede llegar a ser un momento de mucho estrés y confusión para los niños con autismo, debido a la falta de reglas y juego libre.

Los padres deben buscar las terapias adecuadas (terapias de comunicación y socialización)... Hay otra intervención importante que se llama acompañamiento lúdico, que se da en contextos naturales y sociales (parques, jardines, centros comerciales, lugares públicos).

La práctica centrada en la familia es importantísima ya que guía, acompaña y apoya a lo largo de todo el camino, unificando lo que los niños deben lograr, con las necesidades de cada familia.

Es importante el amor, la paciencia y la comprensión, así como la disciplina de la familia en las directrices y lineamientos que da el profesional en psicología".

WHATSAPEA CON LUCÍA

¡LA TÍA QUE RESUELVE!



¿TIENES DUDAS O CONSULTAS?

¡ESTAMOS A UN MENSAJE DE WHATSAPP DE DISTANCIA!

098 984 2842

O A NUESTRO CORREO OFICIAL:
SERVICIOALCLIENTE@TIA.COM.EC O TAMBIÉN PUEDES ESCRIBIRNOS A:098 603 4444

A la moda en la playa

Desde estampados florales, neones y rosas hasta metálicos son los protagonistas en esta temporada, donde las prendas de lino y algodón son las favoritas por su frescura. La asesora de imagen Denisse Zambrano nos da estas recomendaciones para lucir a la moda mientras seguimos disfrutando de la temporada de sol, mar y arena.

Prendas seductoras

Los diseños en croché y malla llegaron para quedarse. Ideales para estilos más seductores y los colores más *trendy* son negro, *beige* y dorados, estos incluso funcionan para el día a día, ya que las transparencias estarán vigentes todo el año.



Metálicos en tendencia

Los platas y dorados en trajes de baño de una pieza son los protagonistas a la hora de escoger prendas para la playa. Se pueden acompañar de túnicas o kimonos, en cortes asimétricos o rectos.



Flores para todas

Otros de los estampados clásicos son los florales. En zonas de tu cuerpo con mayor volumen evita flores grandes y en colores claros, pero si por el contrario deseas resaltar ciertas partes, súmale colores claros a estas zonas con alguna debilidad o menor medida.

Tiras para un mejor ajuste

Buscar prendas que, dentro de sus diseños, los elásticos no ciñan ni dañen la forma del cuerpo apretando demasiado ciertas zonas. Son más amigables las tiras con ajustes porque permiten acomodarse según nuestra necesidad.



Colores pasteles

Tonos pasteles en conjuntos de ropa y sombreros en colores claros son perfectos para darle luz y energía a esos días de conexión con la playa.

Shorts desgastados



Los *shorts* son otra opción para llevar a la playa, solo fíjate en los rotos o desgastados: mientras más grandes dan más volumen a la zona donde lo uses. "Mi recomendación es llevarlos en tonos más clásicos y llanos para tener más oportunidades de uso", dice la experta Denisse Zambrano.

Accesorios infaltables

Carteras, bolsos y sandalias de plataforma en textiles como el yute son excelentes aliados para todas las prendas. Si tus piernas son delgadas evita plataformas muy altas porque estas no logran armonizar tu figura y si tienes piernas un poco más gruesas úsalas más altas. Los tonos *nude* y cafés son neutros, los cuales permiten crear infinitas opciones y *looks*.

Tallas grandes

La versión *oversize* (demasiado grande) es imprescindible para todas las formas de cuerpo, porque combina a la perfección con colores vibrantes y saturados. Si la prenda es blanca se la puede acompañar con un maxisombrero de paja, sinónimo de sofisticación y perfecto también para proteger el cabello de los efectos del sol.



"Los maxivestidos

le sientan bien a todas las mujeres, inténtalo en colores vibrantes. Además, los vestidos de cortes asimétricos no pueden faltar para darle ese toque *chic*, solo ajústalo a tu estilo".

Denisse Zambrano
Asesora de imagen integral



Para un descanso reparador:

Elementos indispensables en nuestro dormitorio

La calidad del sueño depende de diversos factores, entre ellos el lugar de reposo, sus alrededores, distintos elementos que lo rodean y, asimismo, varios aspectos a evitar, para así lograr el famoso y deseado sueño reparador.

Bien dicen que las cosas se parecen a sus dueños y al momento de la decoración de una casa, nuestro cuarto es sin dudas el espacio más personal del hogar y esto puede incidir positiva o negativamente en nuestro descanso al momento de dormir.

Si estamos buscando adecuarlo correctamente, ¿qué aspectos debemos tomar en cuenta para disfrutar su estancia y tener un descanso reparador?

Para Vico Jiménez, diseñador de interiores y de mobiliario, es imprescindible buscar elementos que no generen alta actividad cerebral dentro del espacio, ya que el objetivo del dormitorio es tener un área de descanso, mas no de trabajo, ni mucho menos de entretenimiento.

"Recomiendo elementos como la iluminación ambiental, una cama confortable, colores de baja vibración, almacenamiento necesario, lámparas tenues, complementos olfativos, temperatura adecuada y todo artículo de decoración que genere *relax*", aconseja.

Es decir... ¿menos es más?

De acuerdo con el especialista, este dicho proviene del estilo minimalista y para las personas que son amantes de aquella tendencia, esto puede aportarles mucho en un bajo nivel de estrés. "Sin embargo, creo que para gustos los colores... Y todas las personas son un mundo diferente. Lo esencial es encontrar un estilo que se adapte a las necesidades individuales", concluye el experto.

Cama confortable



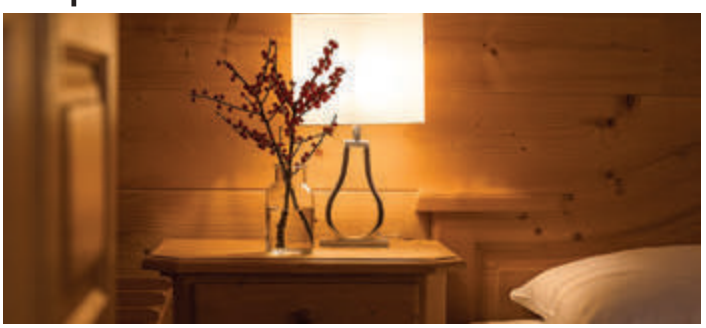
Iluminación ambiental



Colores de baja vibración



Lámparas tenues



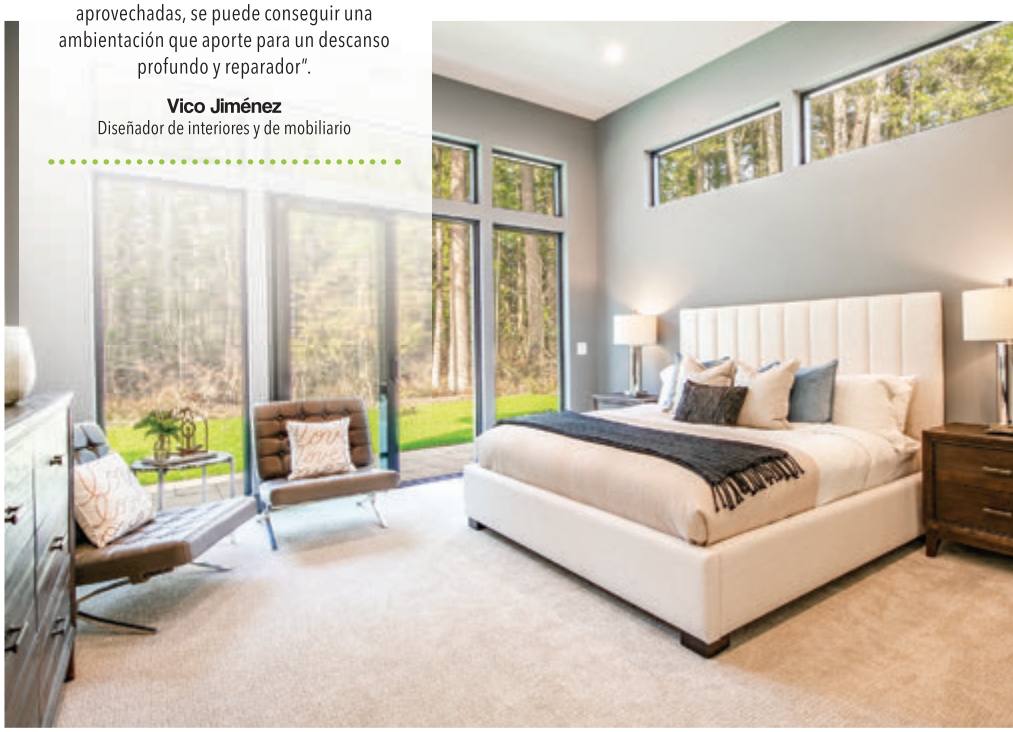
"Si el espacio es pequeño y las áreas están bien aprovechadas, se puede conseguir una ambientación que aporte para un descanso profundo y reparador".

Vico Jiménez
Diseñador de interiores y de mobiliario

Influencia de los colores

Jiménez explica que estos influyen mucho en nuestro dormitorio pues generan radiación y están asociados con la psiquis del individuo que ocupa ese espacio, lo que contribuye en la calidad del sueño. "Asimismo aplica para muebles, textiles y elementos decorativos dentro de este espacio, ya que, por ejemplo, el hecho de tener un buen almacenamiento permitirá que el dormitorio se vea menos cargado y así evitamos el estrés e incomodidad", explica el también ingeniero en Diseño Industrial.

Sobre la capacidad total que debería tener un dormitorio, Jiménez asegura que el hecho de disponer de un espacio relativamente amplio en la habitación no necesariamente será un factor determinante para tener el famoso descanso reparador.





Paludismo, una enfermedad por la que debemos estar alertas



El Día Mundial del Paludismo se conmemora cada año el 25 de abril, con el objetivo de aumentar la concienciа sobre esta enfermedad y promover medidas para su prevención y control. El paludismo, también conocido como malaria, es una enfermedad transmitida por mosquitos infectados con parásitos del género *Plasmodium*.

Historia y origen

El Día Mundial del Paludismo fue establecido en mayo de 2007 por la Asamblea Mundial de la Salud con el propósito de resaltar la necesidad de una acción global coordinada para combatir esta enfermedad que afecta a millones de personas en todo el mundo.

Tema del año

Cada año, el Día Mundial del Paludismo se centra en un tema específico para abordar aspectos críticos de la prevención, tratamiento y control de la enfermedad. Los temas anteriores han incluido “Fin a la malaria para siempre” y “Listos para vencer el paludismo”.

Según la Organización Mundial de la Salud, en el 2022 hubo

249 millones

de casos de paludismo en el planeta.

Prevención y tratamiento

Juan Carlos Tacuri, médico especialista en enfermedades infecciosas, brinda siete recomendaciones para prevenir el paludismo.

1. **Uso de mosquiteros:** Dormir bajo un mosquitero (toldo) proporciona una barrera física contra las picaduras de mosquitos infectados con malaria durante la noche.

2. **Aplicación de repelente de insectos:** El uso de repelentes de insectos en la piel expuesta y la ropa puede ayudar a prevenir las picaduras de mosquitos portadores de malaria. Asegúrate de usar repelentes que contengan ingredientes activos recomendados por organizaciones de salud pública.

3. **Ropa adecuada:** Usar ropa de manga larga y pantalones largos durante las horas de mayor actividad de los mosquitos puede reducir las áreas de piel expuesta y minimizar el riesgo de picaduras.

4. **Evitar áreas con alta prevalencia de malaria:** Si es posible, evita viajar a áreas donde el paludismo es endémico o consulta con un profesional de la salud antes de viajar para recibir recomendaciones específicas de prevención y tratamiento.

5. **Tratamiento profiláctico:** En algunos casos, especialmente para viajeros que visitan áreas de alto riesgo de malaria, se pueden recetar medicamentos antipalúdicos para prevenir la infección. Es importante seguir las indicaciones del médico y tomar los medicamentos según lo prescrito.

6. **Control de mosquitos:** Reducir la población de mosquitos alrededor de tu hogar y entorno cercano puede ayudar a prevenir la transmisión de malaria. Medidas como eliminar lugares de cría de mosquitos, como aguas estancadas, y utilizar insecticidas en el hogar pueden ser efectivas.

7. **Educación y concienciación:** Informarte sobre los riesgos del paludismo y las medidas de prevención adecuadas es fundamental. Comparte esta información con tu familia, amigos y comunidad para aumentar la conciencia y promover prácticas de prevención.

La Brujita
Para Hogares con Magia
Más de 40 Años en los hogares ecuatorianos

Síguenos en @labrujitaec



Aspectos a considerar para la alimentación de un perro

La elección de alimentos para perros puede depender de varios factores, incluida la raza.

El veterinario Miguel Parrales dice que aunque todos los perros comparten necesidades nutricionales básicas, ciertas razas pueden tener predisposiciones genéticas a ciertas condiciones de salud o requerir ajustes en su dieta. El profesional brinda algunas consideraciones generales para elegir alimentos según la raza del perro.

Razas pequeñas

• Muchas razas pequeñas tienen un metabolismo más rápido, por lo que pueden beneficiarse de alimentos especialmente formulados para satisfacer sus necesidades energéticas.
• Fórmulas con croquetas más pequeñas para adaptarse a sus mandíbulas más pequeñas.

Razas grandes o gigantes

• Alimentos con niveles equilibrados de calcio y fósforo para ayudar al desarrollo adecuado de huesos y articulaciones.
• Dietas formuladas para el control del crecimiento, ya que un crecimiento rápido puede contribuir a problemas ortopédicos en razas grandes.

Razas de trabajo o deportivas

• Alimentos ricos en proteínas para satisfacer las necesidades energéticas aumentadas.
• Fuentes de grasa saludables para mantener la energía y el peso corporal adecuado.

Razas propensas a problemas de piel o alergias

• Fórmulas hipoalergénicas o con ingredientes limitados.
• Alimentos con ácidos grasos omega-3 para promover una piel saludable y un pelaje brillante.

Razas propensas a la obesidad

• Fórmulas bajas en calorías y grasas.
• Porciones controladas y monitoreo del peso para evitar el aumento de peso.

Razas con predisposición a problemas cardíacos

• Dietas bajas en sodio y ricas en nutrientes cardiosaludables.
• Consulta con el veterinario para recomendaciones específicas.

Razas con mandíbulas braquicefálicas (cara chata)

• Alimentos adaptados a sus necesidades de masticación y digestión.
• Evitar tazones profundos para reducir el riesgo de problemas respiratorios.

Razas propensas a la acumulación de sarro dental

• Alimentos formulados para el cuidado dental o proporcionar juguetes masticables diseñados para reducir la acumulación de sarro.

Es fundamental recordar que estas son recomendaciones generales y que cada perro es único. Consulta siempre con tu veterinario para determinar las necesidades nutricionales específicas de tu perro en función de su salud, edad, nivel de actividad y otras consideraciones individuales.

NUEVO LOOK



DALE UNA
ALIMENTACIÓN DE *Lujo*

NutraPro®





ALIMENTO PARA PERROS Y GATOS
DE TODAS LAS RAZAS Y EDADES.

UN PRODUCTO DE:
Agripac® S.A.

Los emprendedores tienen su día: 16 de abril

Cada vez más personas se aventuran y se convierten en sus propios jefes. ¡Descubre algunas historias!

Cada 16 de abril el mundo se une para celebrar el Día Mundial del Emprendimiento, un evento que rinde homenaje al espíritu emprendedor, reconocido por su capacidad para impulsar el crecimiento económico, la innovación y el cambio en todos los rincones del planeta, a pesar de los desafíos y obstáculos que se presenten en el camino.

Desde las pequeñas empresas locales hasta los gigantes corporativos, los emprendedores desempeñan un papel crucial en la creación de empleo, el fomento de la competencia y la generación de nuevas ideas que impulsan el progreso. A pesar de los altibajos inherentes al camino del emprendimiento, es importante recordar que el éxito no llega de la noche a la mañana. Los emprendedores enfrentan desafíos constantes, desde la falta de recursos hasta la incertidumbre del mercado, pero perseveran con determinación y creatividad para alcanzar sus metas.

La pandemia provocó un cambio significativo en el modelo de negocio, ya que impulsó el uso de herramientas digitales y plataformas multimedia para llegar a los clientes en línea. Estos recursos se convirtieron en la herramienta más poderosa para el crecimiento de los negocios personalizados.

En un mundo cada vez más interconectado, el emprendimiento se ha convertido en un motor clave para el desarrollo económico y social. La capacidad de los emprendedores para identificar oportunidades, adaptarse a los cambios y generar soluciones innovadoras es fundamental para abordar los desafíos globales, inspirando la creación de empleo y contribuyendo a la prosperidad económica de los países.

En definitiva, el Día Mundial del Emprendimiento nos recuerda la importancia de celebrar y apoyar el espíritu emprendedor en todo momento. Trabajando juntos se puede cultivar un entorno donde los emprendedores puedan prosperar y contribuir al desarrollo económico y social. Que esta celebración sea un recordatorio de nuestro compromiso continuo de respaldar y promover la innovación y la creatividad, no solo hoy, sino en cada paso del camino hacia un futuro más brillante y lleno de oportunidades para todos.



¿Cómo hacer crecer tu negocio?

1. Emprende en lo que te apasione.
2. Arma un buen equipo de trabajo.
3. Usa la tecnología.
4. Genera una conexión con tu público y conócelo.

Cleopatra, jabones y cosméticos artesanales



Evelyn Galarza es la mente maestra detrás de esta marca versátil que vio la luz en octubre de 2020, motivada por la salud de su hijo, Fernando Villegas Galarza, quien sufría de una enfermedad en la piel. Ante la dificultad de costear los productos necesarios para el cuidado diario de su pequeño, Evelyn se lanzó a una investigación exhaustiva y comenzó a experimentar y a educarse por sí misma utilizando las herramientas disponibles.

Tras comprobar los beneficios de los jabones en la piel de su hijo y enfrentar los desafíos de una crisis económica, decidió dar un paso al frente y oficializar la venta de sus primeros jabones de avena con glicerina. Sin embargo, el crecimiento de su negocio no la hizo conformarse con una única fórmula. "Decidí ir más allá e incorporar ingredientes naturales como el aceite de oliva, la manteca de cacao y la cera de abeja", revela Evelyn. Para ella, no se trata solo de vender jabones, sino de ofrecer una experiencia completa de cuidado natural.

En junio de 2021, decidió dar un paso crucial al lanzar sus redes sociales, un movimiento estratégico que ha sido fundamental para el desarrollo integral de su emprendimiento y para llegar a un público más amplio. Con esta iniciativa, Evelyn no solo expandió su alcance, sino que también consolidó su presencia en el mundo digital, una forma de fortalecer su marca y su conexión con sus clientes.







Nona Bow: inspiración y moda infantil

Este emprendimiento cobró vida gracias al aliento y apoyo incondicional de una gran amiga de Carmen Pozo, quien la inspiró a aventurarse en el mundo de la moda infantil con estas palabras que resonarían en su memoria para siempre: "Siempre habrá madres chochas que deseen que sus pequeñas luzcan hermosas". Esta simple pero poderosa afirmación fue uno de los motores que la impulsaron a dar el salto hacia este camino. Además, los desafíos económicos y el profundo amor por su hija Noa desempeñaron un papel crucial en la creación de este negocio. De hecho, el nombre mismo de la empresa encuentra su origen en la adorable manera en que Noa intentaba pronunciar su propio nombre, llamándose a sí misma "Nona". Este peculiar y entrañable detalle se convirtió en el sello distintivo de la marca.



Carmen adquirió todo su conocimiento mediante una combinación de educación formal y autodidactismo, explorando una variedad de recursos, incluyendo su visita a varias ferias. Al principio, el proceso fue todo un desafío, ya que solía estropear su material en sus intentos iniciales. Sin embargo, con dedicación y perseverancia, fue perfeccionando su técnica poco a poco. Cada nueva vincha que confeccionaba representaba un desafío personal, y este desafío sigue presente hasta el día de hoy, ya que cada pedido supera las expectativas que ella misma se plantea. Carmen destaca que "lo que hace distintivo a sus lazos es la creatividad y personalización que le da a cada uno de ellos. Trato de hacer *match* con mis clientas para entender lo que realmente necesitan", indica Carmen y es que esto le permite ofrecer un producto que no solo es estéticamente atractivo, sino también significativo para las mamás y sus pequeñas.

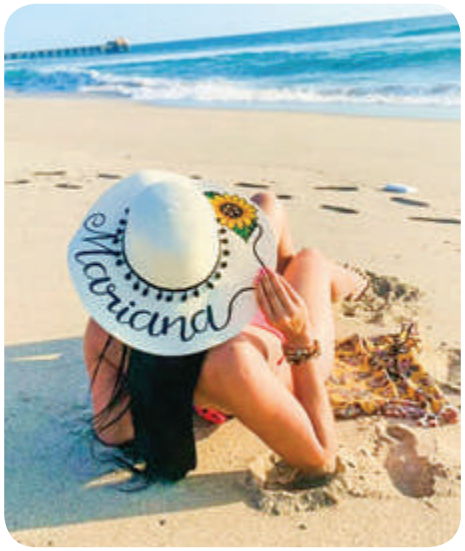




De la pasión a la proyección, así es Casf Style

En 2019, mientras cursaba su carrera de diseño de modas, Cristina Salcedo quedó cautivada por una de sus clases sobre serigrafía, que la introdujo al mundo de los estampados. "Me quedé absolutamente fascinada con ese proyecto", recuerda Cristina. Meses después, decidió dar un paso adelante y abrió una cuenta en Instagram para vender zapatos personalizados, dando así vida a lo que hoy conocemos como Casf Style.

Al principio, sus creaciones se limitaban a tres colores de pintura (amarillo, azul y rojo), y solo vendía a familiares y amigos, manteniendo su pasión como un simple hobby. Sin embargo, todo cambió en 2020 con la llegada de la pandemia, cuando decidió retomar su proyecto con un enfoque renovado. "Siempre ha habido una tradición de sombreros en mi familia; mis padres son verdaderos aficionados, y heredé ese gusto", comparte Cristina. Este amor por los sombreros se convirtió en el valor distintivo de su marca, donde personaliza y decora sombreros, y luego amplió su catálogo para incluir bolsos y abanicos. Sus sombreros se han convertido en el producto estrella,



muchos de ellos inspirados en las últimas tendencias del Mediterráneo y la música pop o rock, adornados con detalles como dijes, cintas y collares que agregan su toque único.

Con el tiempo, Cristina recurrió a las redes sociales para atraer clientes digitales y dedicó tiempo a aprender estrategias para captar la atención del público, desde cómo conseguir clientes hasta cómo tomar fotografías atractivas para su *feed*. Poco a poco, comenzó a ganar clientes de otras ciudades y pudo costear cursos para seguir desarrollando sus habilidades. Para ella, ser emprendedora significa detectar oportunidades donde otros no las ven. "Pasé de trabajar con solo tres colores de pintura a llevar mis productos a las 24 provincias del país", declara orgullosa.



Tía premió la fidelidad de sus clientes con la entrega de 9 autos 0 km

¡Tía sí cumple!



En esta ocasión Tía realizó la entrega de nueve vehículos DSFK Glory 500 totalmente nuevos a los ganadores de los sorteos ***Tía te regala 5 autos por cada $7 de compras y En Tía se armó la fiesta por sus 63 años.***

Tía realizó eventos en Quito (14 de marzo) y en Guayaquil (20 de marzo) para premiar a los clientes que resultaron favorecidos en cada uno de estos sorteos. Los beneficiarios son de diferentes ciudades del país, como Guayaquil, Esmeraldas, Quito, Riobamba, Shushufindi y La Libertad, lo que reafirma a Tía como la cadena de supermercados con mayor presencia en Ecuador.

En el 2024, Tía continúa trabajando con la misión de acercar una oferta de productos y servicios saludables y accesibles a las familias ecuatorianas. Además, desarrolla esfuerzos para seguir llevando bienestar a todos los hogares del país y reconocer la confianza que han depositado en la empresa a través de los años.





Tía impulsa el desarrollo de las mujeres ecuatorianas





El empoderamiento femenino y la reducción de brechas de género son prioridades para Tía. Entre 2020 y 2023, la firma líder en el sector de supermercados y tiendas en Ecuador incorporó a más mujeres entre sus colaboradores, brindándoles así mayores opciones de crecimiento profesional, económico y personal.

En 2020, las mujeres representaban el 37 % de los trabajadores de Tía. A la fecha, este porcentaje se ha elevado hasta el 43 %, con la inclusión de más de 200 trabajadoras en diversas áreas. Este crecimiento evidencia el compromiso de la empresa para fomentar entornos laborales diversos y equitativos.

Para Tía, es importante que las mujeres alcancen todo su potencial y esto se logra cuando llegan a crecer en su carrera. Por esta razón, la empresa impulsa la participación femenina en los espacios de liderazgo, donde se registran grandes avances en torno a la paridad de género. Actualmente, el 38 % de cargos directivos lo ocupan mujeres; asimismo, el 47 % de las jefaturas está liderado por mujeres profesionales.

Este impulso del personal femenino está acompañado de una estrategia interna, que busca precautelar el bienestar e integridad de las colaboradoras. En esta línea, Tía estableció el Protocolo de Violencia de Género, en 2022. Este es un protocolo de actuación para la prevención, orientación, abordaje y erradicación de la violencia de género en los ámbitos laboral y doméstico.

El objetivo de este protocolo se enfoca en promover un ambiente libre de discriminación, hostigamiento y violencia contra las mujeres al impulsar condiciones de igualdad y equidad.

Además, busca concienciar a las colaboradoras sobre la necesidad de romper el silencio en torno a estos casos, así asegura el respaldo de la empresa en todo momento.

Para manejar este tipo de casos, Tía cuenta con espacios de orientación, medidas preventivas y acciones de concienciación. La intervención en situaciones de violencia de género se basa en los principios de confidencialidad, respeto, acompañamiento psicológico y legal. Desde la empresa, se fomenta la no revictimización, contención y orientación y prevención de situaciones de violencia y discriminación mediante la difusión de información y campañas de sensibilización.

También, como parte de sus compromisos con el desarrollo integral de la mujer, Tía está trabajando en el diseño de un Plan de Igualdad, para brindar mayores oportunidades de crecimiento a todos sus colaboradores. De esa forma, la empresa ecuatoriana aporta en la generación de espacios laborales idóneos para las mujeres en el país.





(PR)

TIENDAS INCLUSIVAS

Tía

Te invitamos a unirte a **La Hora Silenciosa** a nivel nacional

En Tía acoplamos nuestros locales para las personas con **TEA (Trastorno del Espectro Autista)**



Reducimos la iluminación del local al 50%.



Bajamos el volumen de las cajas.



No usamos el micrófono interno.



Apagamos Radio Tía (radio interna de la empresa).

Lunes a Domingo 16h00 a 17h00

CALIDAD, VARIEDAD Y ECONOMÍA

Tía