

Edición Sierra – Abril 2024 – 262.000 ejemplares

# MEJORA **TU** VIDA

INDISPENSABLES  
PARA IR DE  
EXCURSIÓN

*Quito*  
10 SITIOS  
EMBLEMÁTICOS

**SITIOS  
PARA  
VISITAR**  
EN LA SIERRA

*Tips*  
DEL EXPERTO  
SOBRE AUTISMO



CALIDAD, VARIEDAD Y ECONOMÍA



®

# Deliciosos sabores ¡Llévase los!



**6** PACK  
Del Valle  
250ml



**Lleno  
de vida**

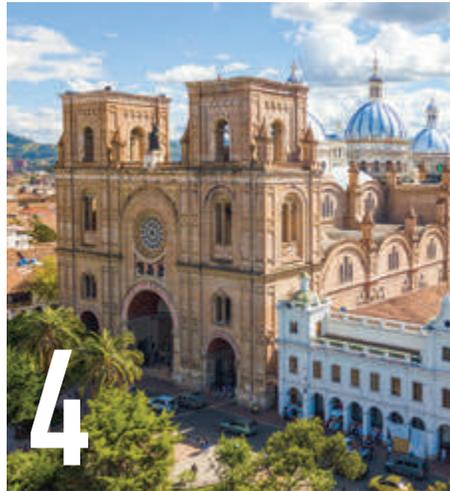


**ERRATA:** En la edición impresa del mes de marzo, en la página 4, se publicó por error una foto de Beatriz de Holanda, exmonarca del Reino de los Países Bajos, en lugar de Margaret Thatcher, primera mujer en asumir el cargo de primer ministro del Reino Unido. Esta es la foto correcta. Lamentamos el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



# CONTENIDO

## LUGARES MÁGICOS Y LLENOS DE HISTORIA PARA VISITAR EN LA SIERRA ECUATORIANA



## 6 10 SITIOS IMPERDIBLES Y EMBLEMÁTICOS DE QUITO

## 10 ELEMENTOS INDISPENSABLES PARA IR DE EXCURSIÓN A UNA MONTAÑA

DELICIAS DE LA COCINA QUITENA TRADICIONAL

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](http://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](mailto:mejoratuvida@tia.com.ec)

CONTENIDO GENERADO POR:



Tel. 500-8888  
Ext. 1621, Guayaquil

Clasificación de contenidos:

- Publicidad
- Opinión
- Informativo
- Propaganda



# Lugares mágicos y llenos de historia para visitar en la Sierra ecuatoriana

**S**umergirse en la Sierra ecuatoriana es emprender un viaje hacia la fascinación y lo místico, donde la naturaleza despliega su grandeza y la cultura ancestral se entrelaza con el presente. En esta región montañosa de imponentes volcanes, exuberantes bosques y pintorescos pueblos, la magia se manifiesta en cada rincón, atrayendo a viajeros ávidos de experiencias auténticas y memorables.

El Ministerio de Turismo recomienda visitar los siguientes lugares donde los turistas podrán disfrutar de momentos mágicos e inolvidables.

## VILCABAMBA: LONGEVIDAD, SALUD Y BIENESTAR

El Rincón Mágico de Vilcabamba ofrece una experiencia única centrada en la longevidad, salud y bienestar. Con 8 atractivos turísticos principales, como la iglesia Matriz de Vilcabamba y la Reserva Natural Rumi Wilco, así como 21 establecimientos turísticos y 7 iniciativas locales, este rincón es un reflejo del estilo de vida saludable y vitalidad de sus habitantes.

Una experiencia destacada es la convivencia con la población longeva, donde los visitantes pueden aprender de las costumbres y estilos de vida de aquellos que han alcanzado una edad avanzada con vitalidad. Además, un recorrido por el Valle de la Longevidad ofrece la oportunidad de explorar la belleza natural de la región y aprender sobre el cultivo y procesamiento del café, el "elixir de la longevidad".



## SALINAS DE GUARANDA: CONVIVENCIA Y PRODUCCIÓN COMUNITARIA

El Rincón Mágico en Salinas de Guaranda es un testimonio vivo de la convivencia y la producción comunitaria. Con 7 atractivos turísticos principales, incluyendo las minas de sal y el cerro Quindimuncho, y 19 establecimientos turísticos.

Una experiencia imperdible es la elaboración y extracción de sal, donde los visitantes pueden participar en este proceso artesanal. Además, un *trekking* en altura ofrece la oportunidad de explorar la belleza natural de la región y revivir los tiempos antiguos de la cultura salinera.



## CUENCA: PATRIMONIO MÁGICO

Cuenca, declarada Patrimonio Cultural de la Humanidad por la Unesco, es un destino que cautiva con su encanto único y su rica historia. Con 38 atractivos turísticos principales, como la Catedral Nueva y el Centro Cultural Indio Guaranga, y 45 establecimientos turísticos, este rincón es un reflejo del patrimonio cultural y la identidad de la región.

Además, la Casa Yangoe ofrece una experiencia sostenible donde los visitantes pueden disfrutar de la gastronomía local y productos artesanales en un ambiente único.



## CENTRO HISTÓRICO DE LATACUNGA: HERENCIA PATRIMONIAL

El Rincón Mágico del Centro Histórico de Latacunga es un destino que celebra su rica herencia patrimonial a través de una variedad de atractivos turísticos, establecimientos locales e iniciativas culturales arraigadas en sus tradiciones.

Con una delimitación que abarca sitios emblemáticos que representan la historia y las costumbres de la ciudad, este rincón ofrece una experiencia auténtica y enriquecedora para los visitantes. Desde valores estéticos hasta simbólicos, históricos y científicos, cada rincón del centro histórico está impregnado de autenticidad y brinda oportunidades para explorar la cultura y el patrimonio de Latacunga.



# 10 sitios imperdibles y emblemáticos de Quito

**A la llamada** Carita de Dios, además de sus imponentes atracciones turísticas, la caracterizan su clima, la calidez de su gente y su deliciosa gastronomía.

Considerada una de las metrópolis más atractivas de América, Quito presume de una belleza única que disfrutan tanto sus visitantes como sus propios habitantes. Estos son algunos de los sitios considerados como parada obligatoria si se está de visita por la capital de los ecuatorianos.

## El Panecillo y la Virgen Alada de Quito

Ubicados en pleno centro de Quito, son dos sitios emblemáticos de la capital. La loma del Panecillo es un sitio ideal para admirar la belleza de la ciudad. Aquí se encuentra la Virgen Alada, una imponente estatua plateada de aproximadamente 40 metros de altura y 7.000 piezas de aluminio, que puede apreciarse desde distintos rincones de la urbe.



## Plaza de la Independencia

Ubicada en el centro histórico de la capital, es conocida también como la Plaza Grande por sus habitantes. A sus alrededores resaltan edificaciones imponentes y de una belleza arquitectónica única como la Catedral Metropolitana, el Palacio de Carondelet y el Monumento a la Independencia.



## Iglesia y convento de San Francisco

Destaca por ser el conjunto arquitectónico religioso más grande de toda América. Es conocida también como El Escorial del Nuevo Mundo y se construyó en el año 1537 sobre los restos de los asentamientos militares de las culturas prehispánicas inca y caranqui. Asimismo es conocida por ser la cuna de la llamada Escuela Quiteña de Arte, que cuenta con obras representativas del arte colonial de artistas de los siglos XVI, XVII y XVIII.

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



## Mitad del Mundo

Esta atracción sin duda es una parada fija si está de visita por la capital. A unos 30 kilómetros de la ciudad se encuentra la Ciudad Mitad del Mundo, reconocida por el cruce imaginario de la línea ecuatorial que divide el planeta en dos hemisferios y cuya latitud es 0° 0' 0".



## Plaza e iglesia de Santo Domingo

Hoy en día la plaza forma parte del centro histórico de la capital y su edificación principal es la iglesia que lleva el mismo nombre. Su construcción se inició en el año 1581 y actualmente resaltan el jardín tropical del claustro, donde se pueden encontrar piezas de esculturas de la Escuela Quiteña erigidas entre los siglos XVII y XVIII; y el interior, de estilo barroco, en el cual resalta el establo de la capilla del Santísimo.



## La Capilla del Hombre

Inaugurada en 2002, es considerada uno de los mejores museos de Quito. Está ubicada en el barrio Bellavista, junto a la casa/taller del renombrado artista ecuatoriano Oswaldo Guayasamín, uno de los pintores más destacados en Ecuador y Latinoamérica. En ella se puede apreciar una exposición de las obras de Guayasamín y parte de su colección personal de arte colonial y precolonial.

## La Ronda

Este barrio histórico de la capital ecuatoriana comparte nombre con la famosa y tradicional calle de La Ronda, reconocida como la vía más pintoresca y animada del centro de la urbe. En sus alrededores resalta una gran cantidad de bares, restaurantes, tiendas y talleres de artesanías.



## La Basílica del Voto Nacional

Diseñada por el arquitecto francés Emilio Tarlier, esta icónica construcción es considerada como el templo neogótico más grande de América y tomó como inspiración la catedral francesa de Notre Dame. La construcción de esta imponente joya arquitectónica empezó en 1884 y, como dato curioso, 140 años después aún no ha finalizado. La leyenda cuenta que el día que se termine de construir la Basílica, Ecuador desaparecería como estado libre y soberano. Las gárgolas que adornan la Basílica del Voto Nacional hacen alusión a la fauna ecuatoriana. En su visita se pueden apreciar distintas esculturas de caimanes, tortugas, piqueros, pumas, etc.



## Barrio La Floresta

Con más de 100 años de historia, este tradicional barrio de la capital ecuatoriana es una de las zonas que vive una constante transformación y revitalización. Gracias a la comunidad de artistas y escritores que se instalaron en esta zona años atrás, las casas comenzaron a mezclarse con galerías de arte vanguardista y murales pintados en las paredes del barrio, que hoy en día cuenta con pastelerías, cafeterías y centros culturales.



## Teleférico

Todo el encanto y belleza de la Carita de Dios se pueden apreciar desde el Teleférico de Quito, considerado una parada imprescindible si está de visita por la capital ecuatoriana. Catalogado como uno de los teleféricos más altos del mundo, alcanza los 4.050 metros sobre el nivel del mar y su viaje, de 18 minutos, lleva hasta la cima del cerro Cruz Loma, en la ladera del volcán Pichincha, mientras se puede admirar la ciudad desde las alturas del centro del planeta.



P



# APRENDE Y CREA EN Tu Regreso a Clases



FABER-CASTELL  
since 1761



jeff  
PRODUCTOS ESCOLARES  
DESDE 1960

### Protección solar

- Protector solar de amplio espectro.
- Gafas de sol con protección UV.

### Ropa impermeable

- Chubasquero o poncho impermeable.

### Mochila

- Mochila resistente y cómoda para llevar tus pertenencias.

### Gautes

- Para proteger tus manos en terrenos difíciles y del frío.

# Elementos indispensables para ir de excursión a una montaña

Quando te aventuras en una excursión a la montaña o un volcán, es crucial estar bien preparado para enfrentar diversos desafíos y condiciones.

### Vestimenta

- Ropa de capas (chaqueta impermeable, camisetas de manga larga, pantalones resistentes).
- Gorro para protegerse del sol.



### Calzado adecuado

- Botas de senderismo resistentes y cómodas.



### Hidratación

- Botellas de agua o sistema de hidratación.
- Purificador de agua o tabletas de purificación.



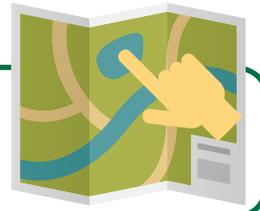
### Alimentación

- Snacks energéticos y alimentos fáciles de transportar.
- Comida adicional para emergencias.



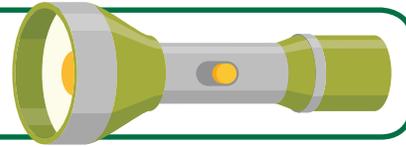
### Equipo de orientación

- Mapa del área.
- Brújula o dispositivo de navegación GPS.



### Linterna frontal

- Con baterías de repuesto.



### Botiquín de primeros auxilios

- Vendajes, apósitos, analgésicos, medicamentos básicos.



### Cámara o teléfono móvil

- Para capturar recuerdos y, en caso de emergencia, pedir ayuda.



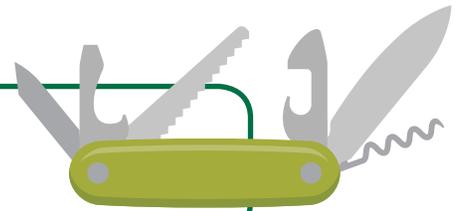
# UN TOQUE DE LIQUIDO UN MUNDO DE LIMPIEZA



**Recuerda**  
que la seguridad es lo primero, así que adapta tu equipo según las condiciones específicas del terreno y la duración de la excursión.

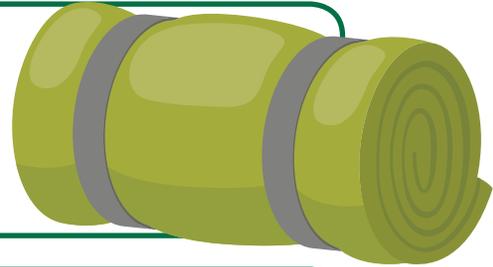
### Navaja multiusos o herramienta

- Útil para diversas situaciones.



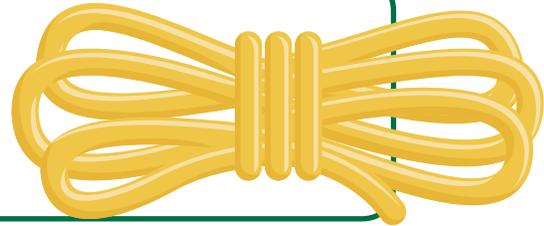
### Saco de dormir ligero

- En caso de que la excursión incluya una noche fuera.



### Cuerda o cordón elástico

- Útil en situaciones de emergencia o para asegurar objetos.



P



**no sabe fallar**

Para una escritura más clara y precisa

**Cristal<sup>®</sup>  
ULTRAFINO**



Punta Ultrafina: 0.7mm



# REGRESO a Clases

$1 + 2 =$



Síguenos en:



# Delicias de la cocina quiteña tradicional

Su gran variedad de platos típicos conjuga una mezcla de historias, creencias y distintas preparaciones, donde la papa es base fundamental de las recetas o el acompañante ideal.

La capital de los ecuatorianos conserva una gastronomía muy propia que incluye una gran variedad de platos, unos tan antiguos como la misma ciudad y otros traídos de otras regiones, que conjugan una fusión de historias, costumbres y sabores.

Cada pueblo tiene alguna especialidad gastronómica que atrae a los turistas y a sus residentes, resalta el Ministerio de Turismo en su página web. En Guayllabamba hacen el locro, que sirven con aguacate de la zona; en Pomacqui preparan un delicioso cuy y en Nanegalito, excelentes fritadas.

El hornado es un cerdo entero asado en horno de leña; se elabora en los alrededores de Quito y son preferidos los de los Chilllos. En El Tingo y en Sangolquí siempre lo sirven con tortilla, mote o choco mote, maduro frito, ensalada de lechuga, aguacate, acompañado del tradicional agrio criollo, que consiste en una ensalada jugosa hecha con chicha, tomate, ce-



**Canelazo.** Es una de las bebidas más reconocidas de la capital y de la serranía ecuatoriana. Entre sus ingredientes principales destacan las ramas de canela, azúcar o panela, naranjilla, aguardiente y agua caliente.

bolla, ají, cilantro y panela.

El sánduche de perril es otra especialidad muy quiteña, que se suma a los tamales, humitas y quimbolitos, considerados los mejores del país.

Quito conserva recetas para elaborar numerosas sopas, todas sabrosas y algunas espectaculares como el caldo de pata, con pata de res chamuscada, mote y maní tostado molido; o el locro de queso quiteño, que tiene infinidad de recetas y variaciones,

cuyo secreto del sabor es la papa chola.

En el centro de la ciudad existen todavía locales que fabrican artesanalmente los dulces de antaño, como colaciones, quesadillas, aplanchados, moncaibas, etc.

La oferta gastronómica quiteña no podría estar completa si no se mencionan los postres y entre los más representativos están los dulces de leche, de tomate de árbol, de babaco, de guayaba o de higos; además de pristiños, buñuelos y el arroz con leche.



Cuy asado.



Hornado.



Higo con queso.



Tamal.

1

LA RECETA  
del invitado



CHEF FRANCISCO  
LARCO VILLALBA

## Locro, un plato versátil que acepta otros ingredientes

“Esta receta muy quiteña, llamada comúnmente locro de queso, es la base para la elaboración de un sinnúmero de variedades de locros. Usando estos mismos ingredientes y procesos podemos preparar otros locros como el de haba, el locro de cuero, locros de sambo o zapallo con choclo y queso, e incluso el famoso locro de cuy de la sierra ecuatoriana.

Esta receta usa ingredientes muy nobles y sencillos, por lo que la frescura de estos debe ser inmejorable. El elaborar un buen refrito, usar papas chauchas y cholas, respetar las técnicas ancestrales y demás truquitos de la abuela nos darán como resultado un locro perfecto, cremoso y muy reconfortante.

El locro es un plato muy versátil que acepta muchos otros ingredientes adicionales, por lo que puede ser una receta perfecta para medir tu creatividad, inspirada siempre en las técnicas y sabores de nuestra tradición culinaria. Existen más variedades de papas nativas por descubrir en la sierra, papas de colores, formas, texturas y sabores diferentes que nos permiten experimentar y además recuperar nuestras valiosas y milenarias papas nativas andinas.

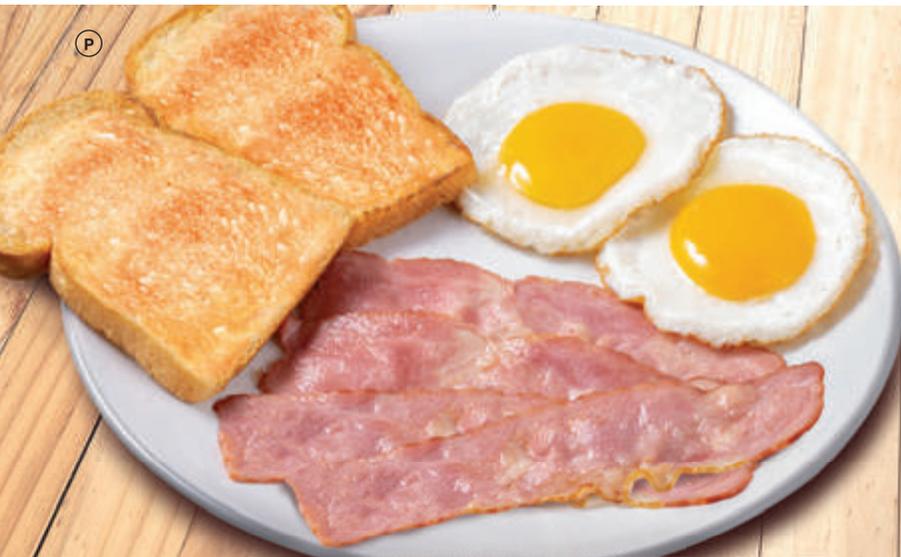
El locro de papa queda perfecto acompañado con varias recetas de ají de la sierra ecuatoriana, como el ají de tomate de árbol con chochos, el ají de maní, ají de pepa de sambo y hasta el ancestral ají de piedra”.

Si te gusta

la cocina, envíanos tu receta a [mejoratuvida@tia.com.ec](mailto:mejoratuvida@tia.com.ec) para que pueda ser una de las publicadas en nuestras siguientes ediciones.



P



Embutidos

# LA VIENESA

Lo que no debe faltar  
en tu desayuno

# TOCINO AHUMADO

Sabor  
inigualable



## Bases de las preparaciones

Para Francisco Larco Villalva, chef y docente gastronómico, la cocina quiteña tradicional toma como principios en sus recetas:

- El uso de la papa como base fundamental o como guarnición clásica de platos fuertes.
- Las diversas preparaciones a base de maíz.
- El dulce como acompañante ideal luego de haber degustado los platos fuertes.
- Una buena bebida caliente para "abrigar el cuerpo".

# Locro de papa, cremoso y reconfortante

## (Receta para 6 porciones)

### Ingredientes:

1 libra de papa chola pelada  
1 libra de papa chaucha pelada  
2 cdas. de mantequilla  
1 cda. de aceite con achiote  
1 taza de cebolla blanca finamente picada  
1 litro de agua  
½ taza de leche  
Tallos y ramas de cilantro  
Queso fresco al gusto  
Aguacate al gusto  
Sal al gusto

### Preparación:

1. Pelar y cortar las papas cholas y chauchas en cubos de tamaños irregulares. Este proceso llamado troceado es importante para un locro de textura cremosa.
2. En una olla calentar el aceite de achiote, la mantequilla y la cebolla blanca picada muy fina (de preferencia solo la parte blanca). Hacer un refrito a fuego bajo por cuatro minutos sin quemarlo.
3. Agregar al refrito las dos variedades de papas troceadas, continuar a fuego bajo por cinco minutos más. Esta técnica de soasar las papas permite que su almidón se libere y al contacto con el agua de cocción el locro quede muy sedoso y cremoso.
4. Agregar al refrito caliente agua fría y cocinar removiendo constantemente por 15 a 20 minutos a fuego medio hasta lograr la textura cremosa característica de un buen locro de papa. La papa chaucha debe derretirse por completo y la papa chola debe aún mantener su forma. Durante este proceso sazonar solo con sal al gusto, no se recomienda especias fuertes como el comino.
5. Durante el tiempo de cocción se recomienda agregar tallos y ramas enteras de cilantro para aromatizar la preparación y lograr un locro más sabroso. Este cilantro será retirado al finalizar la cocción.
6. Cuando el locro esté cremoso agregar media taza de leche fría y seguir cocinando, y removiendo solo por dos minutos más.
7. Servir en un plato hondo, decorar con rodajas de aguacate y queso fresco cortado en cubos.





Síguenos en:



*¡El acompañante  
Perfecto!*



Otro producto:  
Alimec

# Cuchillos: maestros en la cocina

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 pellar, 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.

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

## Almacenes

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



®

 **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.

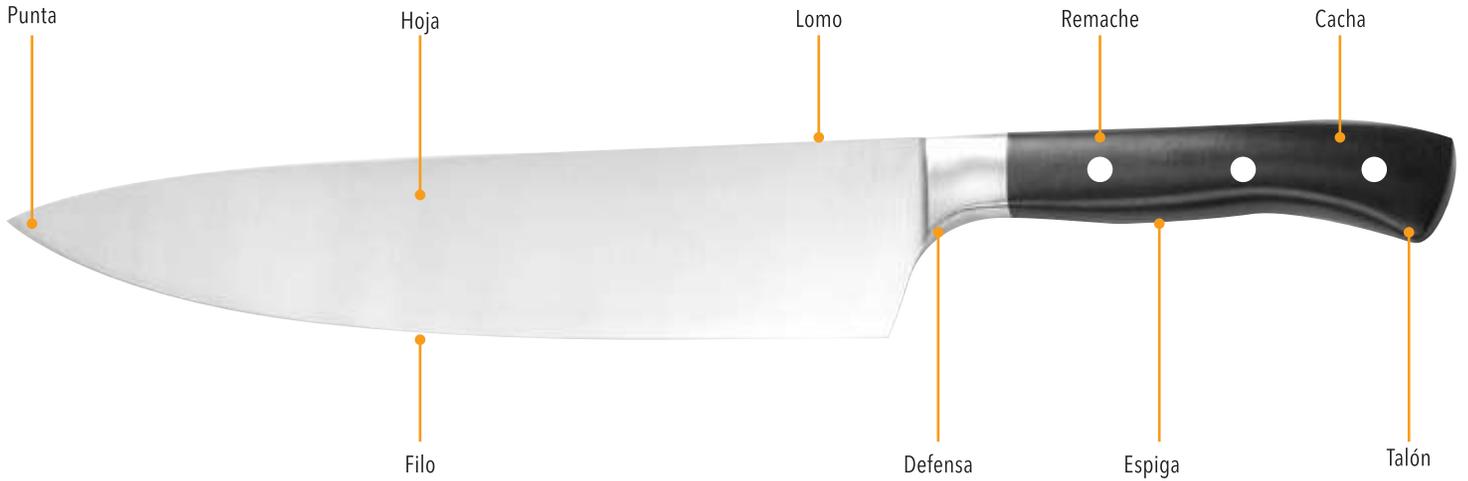
P

Alcanza tu máximo  
**bienestar con**

Productos  
**Zuu...**



### Partes del cuchillo



# FLORALP

EXPERTOS EN QUESOS

# Quesos que saben



Poner sabor a tus películas.



De breaks deliciosos

Estos y muchos quesos más en **Tío**

# Autismo, una forma diferente de ver el mundo

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

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, terapeuta 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



“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 terapeuta 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

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.

NUEVO

Vaso 2x1 con Boquilla de Silicón 325ml



2x1



6+ MESES

Boquilla hecha con silicón líquido premium: más suave y flexible.

Ideal para la transición de biberón a vaso.



baby's®

# Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo

LA EXPERTA responde



**MARÍA JOSÉ JÁUREGUI**

PSICÓLOGA CLÍNICA  
MÁSTER EN AUTISMO E INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA

**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 “culturar 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 terapeuta 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 rápidos 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.

## 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”.



# WHATSAPPEA CON LUCÍA

¡LA TÍA QUE RESUELVE!



¿Cuál es la promo del mes?

¿Puedo cambiar un producto?

¿Cuántos Puntos Más tengo?

**¿TIENES DUDAS  
O CONSULTAS?**

¡ESTAMOS A UN  
MENSAJE DE WHATSAPP  
DE DISTANCIA!



**098 984 2842**

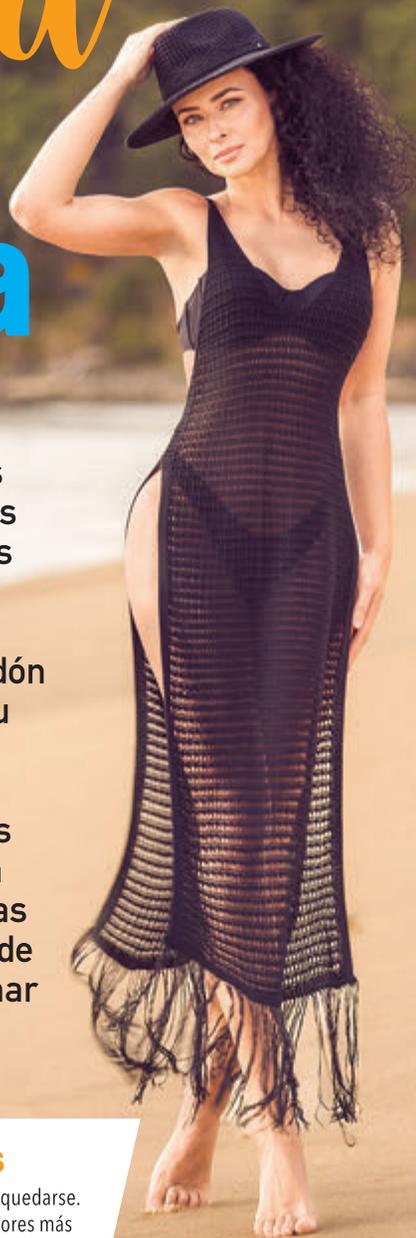
O A NUESTRO CORREO OFICIAL:  
**SERVICIOALCLIENTE@TIA.COM.EC** O TAMBIÉN PUEDES ESCRIBIRNOS A:098 603 4444

# 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

# DESPIERTA

*tus sentidos*

Berry Flirt

Secret love

Body Splash

100 ml



## 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.

**B**ien 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.

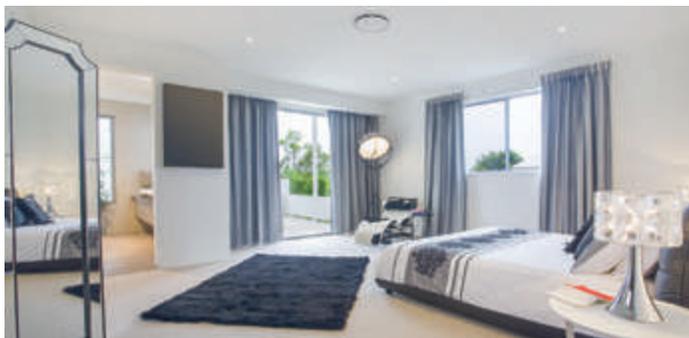
### Es decir... ¿menos es más?

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.

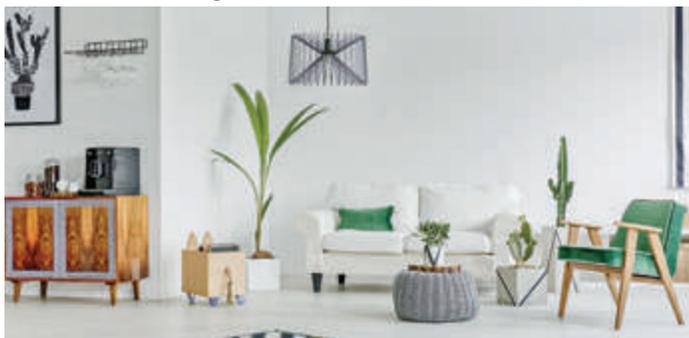
### Cama confortable



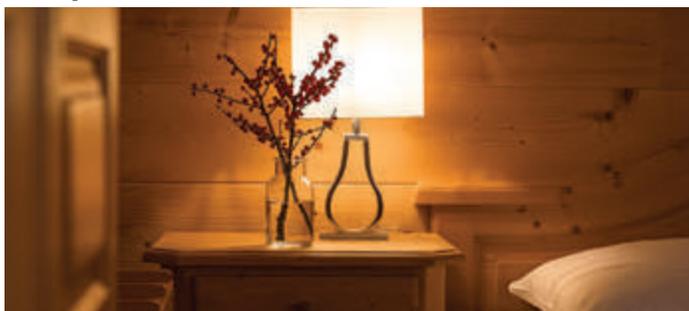
### Iluminación ambiental



### Colores de baja vibración



### Lámparas tenues



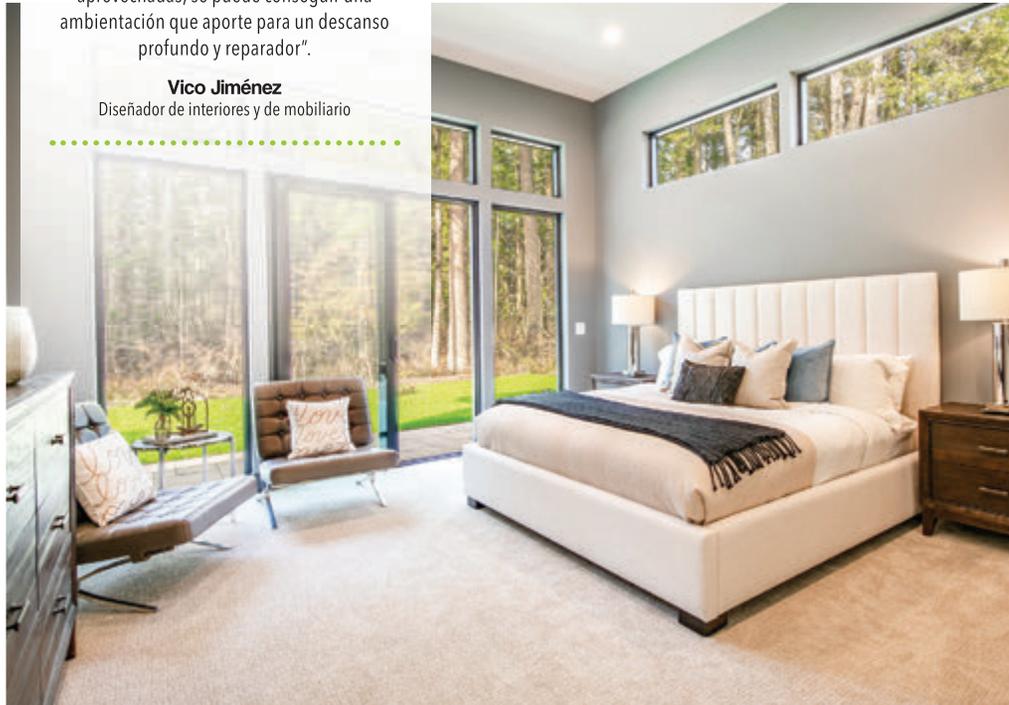
## Influencia de los colores

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.

## "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



"Envuelve tu hogar en suavidad:  
¡toallas que abrazan, limpienes que cuidan!"



# Paludismo, una enfermedad por la que debemos estar alertas

**E**l Día Mundial del Paludismo se conmemora cada año el 25 de abril, con el objetivo de aumentar la conciencia 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.



Más de  
**40 Años**  
en los hogares  
ecuatorianos





# 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.

P

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

## tienen su día: 16 de abril

**C**ada 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 ce-

lebrar 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.

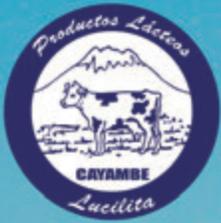
## Cleopatra, jabones y cosméticos artesanales

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.



*La alimentación es más sana  
consumiendo nuestros productos*

**Lácteos Lucilita**

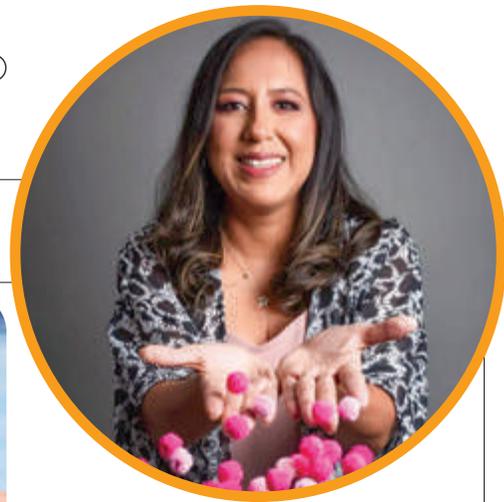


*Calidad en la que si puedes confiar*

## 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.

P

Un 2024 lleno de  
**COLOR y SABOR**

Gelatina  
**GeMhada**



¡A mí **GeMhada** o nada!



SÍGUENOS EN  
@gelhada



## 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.

# DISFRUTA TUS DELICIOSAS Y DIVERTIDAS GOMITAS



## GOMITAS GUMMIES

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.



## EL SECRETO DE UNA VIDA SANA



CONTÁCTANOS  
0999828443



Producto Nacional 100% Natural

Te invitamos a unirse 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**