

MUJER

.COM.PA

REPORTAJE

LA TERNURA
DE SER
PADRES

ENTREVISTA

TENER UN BEBÉ
EN LA PANDEMIA

LA VITA È BELLA

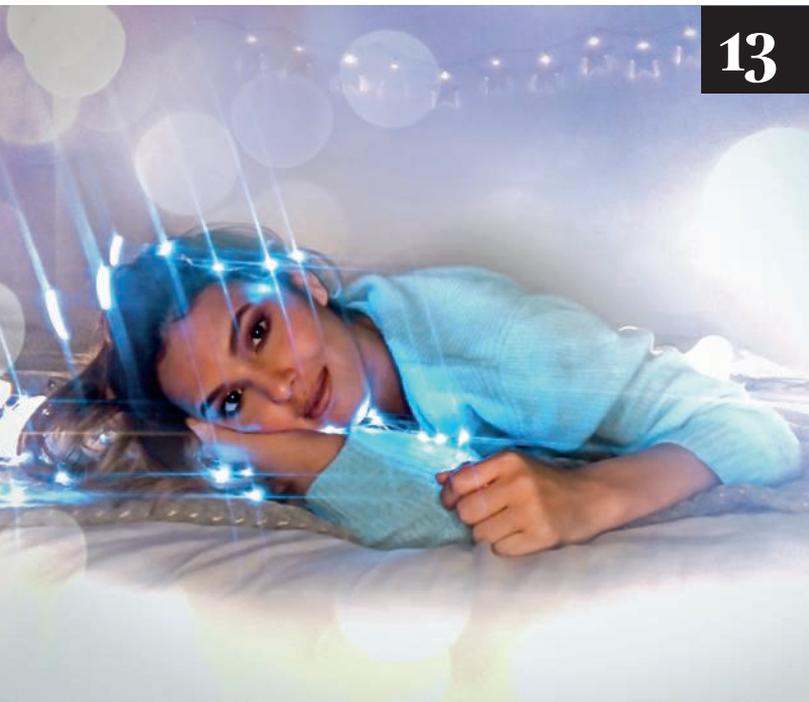
CON UNA SESIÓN DE FOTOS VIRTUAL, CAROLINA CASTILLO TE INVITA
A QUE TE QUEDES EN CASA Y DISFRUTES TU MEJOR REFUGIO

PRECIO \$1.75



9 17724 115533 14





13

MUJER

Junio

COM.PA

14

Moda

Mascarillas, el 'must' de la actualidad.

20

Reportaje

Testimonios sobre lo bello de ser padres

24

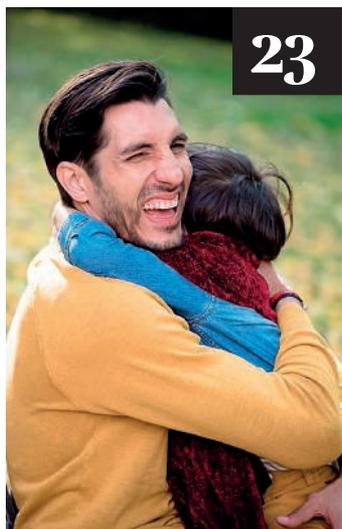
Personajes

Ana Paula y Adrián: tener un bebé en la pandemia

32

Familia

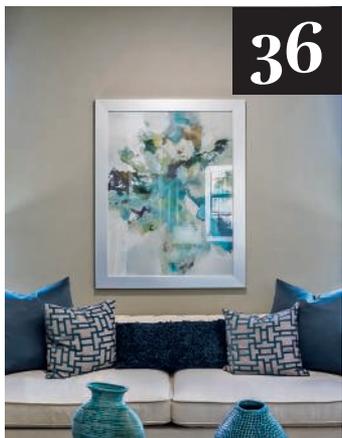
Las mejores técnicas de estudio



23



24



36



Créditos de portada

Fotografía: Sesión de fotos virtual realizada por Bárbara Britvin, de @2bproductions

Modelo: Carolina Castillo

ACEPTAMOS



Super 99 Te conviene



@super99panama



@super99_panama

super99

DISFRUTA LA VIDA, A PESAR DE LA CRISIS

Mi abuela decía “No hay mal que por bien no venga”, y es difícil imaginar que es necesario pasar por una pandemia para darse cuenta de eso; pero esta crisis seguro nos dejará muchas lecciones para la vida.

Hasta la fecha, en el mundo se han registrado casi 8 millones de casos positivos de Covid-19 y más de 400 mil defunciones. Con un total de más de 20 mil casos acumulados en Panamá (entre esos, más de 400 fallecidos) y una cifra diaria que sobrepasa los 600 casos nuevos, muchas personas e incluso las autoridades están aterradas por la situación del nuevo coronavirus. Nadie parece tener la certeza de cómo actuar, pero hay que intentarlo.

Los gobiernos se han equivocado, “sin querer queriendo”, en el Istmo se levantó durante una semana la medida de circulación por medio de la cédula y el género, y se tuvo que echar para atrás la decisión por el caos generado; y a nivel internacional, la Organización Mundial de la Salud hoy dice algo y mañana se retracta. En el medio están los ciudadanos, quienes han visto cambiadas, de forma dramática, sus vidas y la forma de hacer las cosas.

Nadie se salva, la pandemia no distingue credo, raza ni poder adquisitivo. Todos debemos luchar juntos, protegernos y solidarizarnos. Esto incluye desde seguir las medidas para evitar la propagación del virus, para cuidar de nosotros y la gente alrededor; hasta ayudar a quien lo necesita, no desde lo que nos sobre sino compartiendo lo que tenemos. Precisamente, allí está la luz en los momentos sombríos. Esta pandemia ha venido a rescatar algo que tal vez habíamos perdido como humanidad: la capacidad de ponerse en los zapatos del otro (ser empáticos), además de ser resilientes y reinventarnos.

En común ver cómo personas, grupos,



FESTEJAMOS A LOS PADRES EN SU DÍA Y LA CREATIVIDAD EN TIEMPOS DIFÍCILES.

empresas, e incluso industrias se unen para apoyar a los que se han visto más afectados en estos tiempos. También han surgido ideas innovadoras de emprendimientos o formas diferentes de ganarse la vida. Entonces, en esta edición queremos resaltar cosas e iniciativas positivas para darte ánimos e inspirarte en medio de la crisis; porque a pesar de todo, siempre hay motivos para estar felices y celebrar la vida.

Además, este mes es especial, porque celebramos a esos seres maravillosos que son fundamentales en una crianza positiva: los padres. Esos que juegan, abrazan, consienten, son responsables y superhéroes; pero que también se equivocan, porque son seres humanos, con virtudes y defectos. Como todos. ■

STAFF

PANAMÁ AMÉRICA

Diario independiente desde 1925.
Miembro de la Sociedad Interamericana de Prensa.

Fundador. Dr. Harmodio Arias.
CEO y Gerente General.

Federico Brisky.

Directora. Sharyda Peñalba

Editora. Karen Bernal.

Redacción. Enyoline Barría.

Diseñador. Guilber Contreras.

Fotografía. Aurelio Herrera.

Director de Circulación y Mercadeo.

Ricardo Gago.

Director de Operaciones. Andrés Ortíz.

Gte. de Negocios Digitales.

Juan Felipe Ibañez.

Gte. de Medios. Dabeyba Chan.

Director Comercial. Esmeralda Recinos.

Ventas Revistas.

revistamujer@epasa.com

Impresión. Impresora Pacífico, S.A.

PANAMÁ AMÉRICA

Es un diario independiente publicado por Editora Panamá América S.A. Avenida Ricardo J. Alfaro, al lado de la USMA, Apdo. 0834-02787, República de Panamá.

Sucursal EPASA Chiriquí Calle

Fernando Romero De Puy, Detrás de Romero Doleguita, Edificio Doña Lola local #3 Teléfono: 774-2516 / 777-2974 / 774-2356.

CONTÁCTENOS

EMAIL: revistamujer@epasa.com

CENTRAL TELEFÓNICA: 230-7777

FAX: 230-7773 / 230-7774.

WEB: mujer.com.pa

@MujerPa

@MujerPa

Facebook.com/ mujer.com.pa

TWITTER 



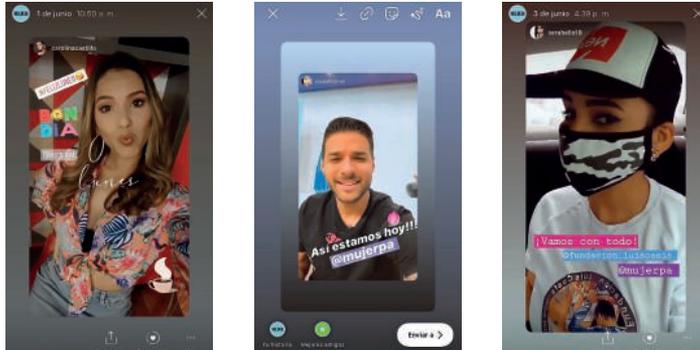
@SHAURY_PEVENSIE
 Nueva columna en la web de @MujerPa No se la pierdan bit.ly/2Zo6Plo #fashionblogger #blogger #style #modest #modestfashion #modamodesta #fashion



@MAYER
 "Cuido mi salud no ejercitando –si el virus comienza a transformarnos en zombies vamos a tener que correr, y yo estoy preservando la mayor cantidad de energía posible para entonces". Creo que @MujerPa no volverá a entrevistar un hombre.

INSTAGRAM STORIES

En Mujer queremos estar siempre más cerca de ti. Sara, Pablo y Carolina, caras de nuestro programa Mujer (que se transmite por Nex Canal 21), aprovechan las historias de @Mujerpa para llevarte buena vibra y sacarte sonrisas. Recuerda que queremos que tengas voz en todas nuestras plataformas, escríbenos y dinos lo que desees.



Mes de la Etnia Negra

En mayo resaltamos costumbres afro coloniales.

@mujerpa
 Atrás va quedando el mito de que el "congo se pone lo que encuentre". Más allá de la pollera de parches, existe una tipografía que cada vez toma más relevancia tanto en la etnia negra como en el país. El vestuario que utilizaban en sus faenas diarias las esclavas negras (provenientes de África) desde la época colonial, hoy día es ampliamente usado en los festejos y celebraciones especiales de la cultura congo. Te mostramos los tipos de pollera congo que existen, según las investigaciones del profesor Ernesto Polanco Muñoz. #culturacongo #etnianegra #mes-



delaetnianegra #congo #pollera @miculturapma **male2921**
 Gracias por la información, no sabía que eran varias. **shaury_pevensie**
 Me encanta que difundan esto, muchas de esas polleras congo se estaban perdiendo en el tiempo. ¡Momento para rescatarlas!

TU OPINIÓN

ES VALIOSA PARA NOSOTRAS

Cuéntanos cómo ha sido tu relación con Revista Mujer.

Escríbenos y dinos qué opinas de nuestra revista. revistamujer@epasa.com

Comunicate con nuestro equipo a través de nuestras redes sociales.

SÍGUENOS

REDACCIÓN

Karen Bernal @letrasconkaren
 Enyoline Barria @Kikibarría

COLUMNISTAS

Patricia Villanueva @somos_studiocamelia
 Issa Farides @sexoconseso
 Laura Bethancourth @teacherlaubeth
 Sara Saldarriaga @NutricionYEquilibrio
 Carolina Giannattasio @GetFitByCaro
 Shaury M. Duffis @shaury_pevensie

FACEBOOK



@BinalPanama
<https://bit.ly/2B26WZD> Gracias @MujerPa @YoSoyNarrador

ESTE MES AYUDAMOS A COMUNICAR BUENAS NOTICIAS POR NUESTROS CANALES, DONDE LAS ENTIDADES Y PERSONAS AGRADECIERON LA DIFUSIÓN Y COLABORACIÓN.

FUNDACIÓN OÍR ES VIVIR
 ¡Muchas gracias por compartir nuestro boletín especial! Esto no atañe solo a quienes sufren pérdida auditiva... esto nos atañe a todos... ¡Saber es poder!



Reabrimos en Fundación el 1 de julio. Les esperamos. Citas 317.0562 **VANE**
 ¡Gracias a la revista Revista Mujer por la nota! Hablando sobre

los #PartyEnTuCasa y un poco sobre mi carrera. **PROYECTO ACTINIO**
 Gracias a la Revista Mujer por su nota sobre nuestro proyecto de la Sala Virtual Actinio.



Tik Tok, el 'boom' de la cuarentena

Las personas han estado pasando el confinamiento de distintas formas. Muchos han empezado a sacar sus dotes en la cocina, jardinería y bisutería, entre otros pasatiempos; mientras que otros han caído bajo el encanto de Tik Tok y ahora se han vuelto creadores de contenidos en la famosa red social, tan de moda esta cuarentena.

Aunque en un principio, esta plataforma solo tuvo a los 'centennials' como sus principales adeptos, su audiencia ya abarca otros sectores, sumando también a celebridades e influenciadores de diferentes redes sociales. Durante el último trimestre la aplicación se descargó 315 millones de veces desde la App Store y Google Play Store.

Pero, ¿por qué es tan famosa? La respuesta es fácil: su adictivo contenido de videos cortos de tutoriales, ejercicios, bailes, comedia y narraciones de situaciones cotidianas, hechos por sus propios usuarios, hacen que las personas se queden hasta 45 minutos mirando el contenido. Al menos eso fue lo que informó la revista Fast Company en 2019 .

Tik Tok se ha convertido en el "boom" de la cuarentena. Celebridades como Jennifer López, Camilo, Sebastián Yatra, entre otros, se han dejado cautivar por la red social.

200 MILLONES DE DÓLARES

Vanessa Bryant, viuda del exjugador estelar de los Lakers de Los Ángeles, Kobe Bryant, recibirá una herencia de 200 millones de dólares. Esta millonaria cantidad viene derivada de la participación inicial de cinco millones que hizo Kobe en la empresa BodyArmor. Esa cantidad es solo un ingreso de la inmensa fortuna que dejó Bryant, a quien en 2016 Forbes asignaba un patrimonio de 350 millones de dólares.

AUTISMO Y SUPERHÉROES



"Hero Elementary" es la nueva serie animada infantil en donde uno de los cuatro superhéroes es un niño autista.

La serie se apoya en principios científicos mientras los personajes afrontan distintas misiones. El programa tiene como objetivo enseñar empatía y normalizar la idea de que todos los niños son diferentes.

La magia de Disneyland regresará al mundo en julio



Los parques temáticos de Disney en Orlando (Florida) planean reabrir gradualmente a mediados de julio, luego de que su propuesta sanitaria fuera aprobada por las autoridades del condado de Orange. Tanto Magic Kingdom como Animal Kingdom prevén su reapertura para el 11 de julio, y cuatro días después lo harán Hollywood Studios y Epcot. La reactivación será más de un mes después de la programada por Universal Studios, también en Orlando



ENTRENA EN 11 MINUTOS COMO HACE KENDALL JENNER

La modelo estadounidense Kendall Jenner cada día dedica tan solo once minutos para realizar un circuito de ejercicios que mantiene tonificado todo su cuerpo. Esta rutina, que se encuentra en YouTube, se compone de 13 ejercicios que son una combinación de varios tipos de planchas y levantamiento de piernas realizados en intervalos de entre 15 y 30 segundos. Lo mejor de todo es que para hacer los ejercicios solo necesitas tu voluntad y un "mat".



El regreso de Britney Spears

La cantante Britney Spears ha vuelto finalmente después de cuatro largos años de ausencia musical. Hace poco lanzó su último sencillo "Mood Ring", con el que se posicionó entre los primeros puestos de las plataformas digitales de música.

2021 SERÁ LA NUEVA FECHA



Debido a la actual pandemia del COVID-19, los fanáticos de "Luis Miguel, la serie", que narra la historia del reconocido artista, deberán esperar un poco para el estreno de la segunda parte de la historia.

La segunda temporada, prevista para lanzarse este 2020, ahora verá la luz en 2021.



CRISIS Y CREATIVIDAD

No todo ha sido malo durante la pandemia. En este tiempo han surgido ideas y emprendimientos innovadores.

El COVID-19 ha venido a cambiar la dinámica de nuestros hábitos. De estar en las calles libremente pasamos a confinarnos en nuestros hogares para evitar la propagación del virus. Es así como las personas, las empresas y las industrias han tenido que usar la creatividad para reinventarse en todos los ámbitos, desde el social hasta el económico. Como bien se dice, de los tiempos difíciles surgen oportunidades. Algunas ideas tienen sentido

social, por ejemplo, en la industria de la moda, una de las más afectadas por la crisis, muchas casas han decidido adecuar sus talleres para aportar implementos como mascarillas, batas y geles alcoholados al personal de salud que combate el virus. Otras usan sus vitrinas para enviar mensajes inspiradores. Por ejemplo, Louis Vuitton decidió decorar sus oficinas centrales en París con la colorida obra “Nueve Colores, Nueve Ojos y Nueve Corazones” del artista francés Luc-kylefthand, para llevar esperanza y alegría a las personas

en medio de la pandemia. Y en las vitrinas de algunas de sus tiendas alrededor del mundo colocó dibujos coloridos bajo el concepto del arcoíris en un proyecto colaborativo llamado “The Rainbow Project” (el proyecto arcoíris), donde los trabajadores de la casa de lujo y sus hijos hicieron los dibujos para llevar esperanza. En esta misma línea estuvo la marca Montblanc, que decoró las fachadas de sus boutiques en Estados Unidos con notas de apoyo y agradecimiento, escritas a mano, a todos los trabajadores y socorristas de primera línea.

Sesión de fotos virtual

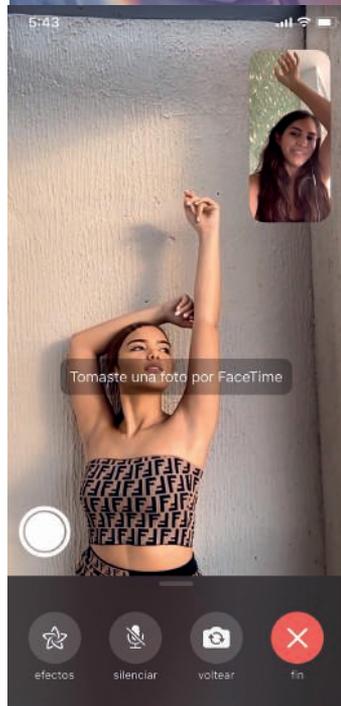
Las ideas innovadoras también surgen como una manera de reinventarse y salir adelante. Siguiendo en la industria creativa, muchos profesionales de las artes y el entretenimiento se han visto afectados debido al cese de las diversas actividades económicas relacionadas. Esto les ha llevado a buscar alternativas. En Panamá, la fotógrafa Bárbara Britvin, creadora de 2B Productions, encontró una oportunidad dentro de la crisis para seguir haciendo lo que le apasiona: capturar momentos especiales a través de su lente.

A raíz de la pandemia, la fotógrafa nacida en Argentina y radicada en el Istmo comenzó a realizar sesiones fotográficas de manera virtual y brinda este servicio a través de videollamadas. El trabajo se hace en equipo entre ella y sus clientes.

Lo que surgió como una necesidad, ahora es un plan a largo plazo, y Bárbara busca potenciarlo aún más. “Al principio era una opción por el coronavirus, porque las personas me escribían que querían tener fotos de esos momentos lindos, y tocó hacer la sesión por videollamada. Pero creo que esto de la pandemia va para largo, entonces en una excelente idea para las embarazadas y los papás que quieren tener sus recuerdos, pero que les da miedo salir y desean protegerse”.

Además, señala que la opción es ideal para las personas que viven en el interior del país y que sueñan con tener una linda sesión, pero que no lo hacen por los gastos que implica la logística de trasladarse ellos o al fotógrafo.

Más allá del coronavirus y la distancia, Bárbara ve como algo positivo la interacción que supone para los nuevos papás involucrarse en el proyecto. “Es súper fácil y divertido. En un pequeño es-



pacio se pueden hacer buenos trabajos, lo único que debes tener es tu presencia y un buen celular o cámara en casa”, señala.

En cuanto al montaje, hay que tener presente ciertos aspectos para lograr un trabajo de calidad. Antes de la sesión, la

fotógrafa pide un video a los interesados para verificar si cuentan con los espacios adecuados, y así asesorarlos o ver qué elementos les pueden ayudar a tener un resultado bonito.

Algunos detalles importantes que se consideran son:

- Tener un espacio luminoso (luz natural).
- Al menos una pared lisa o telas como sábanas blancas o grises para poder montar un “backing”.
- También se pueden pegar cartulinas en la pared y el piso para usar como fondo.

El día de la sesión es fundamental tener buena señal de Internet, ya que podría tornarse complicada si hay una conexión de red débil.

Bárbara cuenta que ha trabajado en esta cuarentena con embarazadas, influenciadores y caras del patio, entre ellas la presentadora de Mujer Carolina Castillo. ■

EL SHOW CONTINÚA EN LAS REDES

Las redes sociales se han convertido en las mejores aliadas de los artistas en estos tiempos, para llevar alegría y esperanza al público. En Panamá, la coreógrafa Moyra Brunnette ha conectado con sus ‘fans’, a quienes le está enseñando pasos básicos de baile.

Por el lado de la comedia, la actriz y locutora Ana Alejandra Carrizo realiza un ‘Parking Virtual’, donde conversa de algunos proyectos y hace reír a la gente.

Kathy Phillips y su esposo DJ Luigi hacen ‘El Parking de Pobre’, unos ‘lives’ para que la gente se divierta y baile desde sus casas.

Mientras que artistas como Samy y Sandra Sandoval, Nigga, Boza, Sech, entre otros, han hecho conciertos virtuales.

CELEBRA LA VIDA

FOTOGRAFÍA: Sesión de fotos virtual realizada por Bárbara Britvin, de @2bproductions | Modelo: CAROLINA CASTILLO

Carolina Castillo te invita a llenarte de buenas vibras y disfrutar al máximo cada instante en casa.

Ya van más de 100 días desde que el pasado 9 de marzo llegó el primer caso de Covid-19 a Panamá. Definitivamente no ha sido fácil para nadie, tampoco para una de las presentadoras de Mujer, Carolina Castillo.



A woman with long dark hair, wearing a purple sequined spaghetti-strap dress and large gold hoop earrings, is posed in front of a dense background of red tinsel. She has her eyes closed and a serene expression, with her right hand resting near her forehead. The lighting is soft, highlighting the texture of the dress and the shimmer of the tinsel.

“La cuarentena, como a todos, me tomó por sorpresa, con un proyecto nuevo (ser la presentadora de Mujer por Nex Canal 21), por lo que me he mantenido con todas mis energías en este nuevo reto”, dice la joven de 24 años. Además del trabajo, la presentadora ocupa su tiempo entre el hospital y su casa, pues su madre se encuentra delicada de salud. Pero Carolina vive este momento —y cada instante de su vida— “con Dios por delante”.



La ex reina y modelo pasa la cuarentena con su novio Pablo Brunstein (también presentador de Mujer), su perro Maxi y el nuevo integrante perruno de la familia, Arya, que según afirma "es lo mejor que nos ha pasado". Carolina opina que esta pandemia debe servir "para evolucionar como seres humanos". Su mensaje en estos tiempos es: "Hay que dar gracias por cada día y por cada plato de comida que hay en nuestra mesa, y pedir por los que no tienen y luchan por su vida. Un momento tan difícil sólo se lleva con fe, buena actitud y siendo solidarios". Te invita a que te quedes en tu casa, tu mejor refugio, disfrutando de la alegría de estar vivos.

'Celebs' como Kendall Jenner usan mascarillas como parte del 'look'.



Marine Serre

EL 'MUST' DE HOY

Alex Adames



Con la actual pandemia, las mascarillas se han convertido en un accesorio indispensable en nuestras vidas para evitar la propagación del nuevo coronavirus. En muchos países es reglamentario portarlas al salir de casa y muchas 'celebs' ya las llevan como un complemento de su 'outfit'.

Frente al frenazo sufrido por la industria de la moda a causa del covid-19, ahora confeccionar tapabocas de tela es la actividad que mantiene a flote a casas de diseño, sastrerías y tiendas, así como a algunos emprendedores. Y como todo en la moda, hay mascarillas para todos los gustos y presupuestos. Por ejemplo, aprovechando la alta demanda, casas de lujo como Louis Vuitton, Gucci y Fendi han lanzado sus propios modelos de tela con sus monogramas estampados. Los precios varían entre los 85 dólares y más de 200.

En Panamá varios diseñadores y artistas se han sumado a la onda de la confección y venta de este accesorio. Las creaciones son llamativas, con estampados temáticos. El artista Jean Decort realiza tapabocas alusivos a la cultura panameña, con su particular estilo de pintura a mano. Mientras que el diseñador Alex Adames se inspira (como es costumbre en

él) en la etnia negra para elaborar 'afro mascarillas' a juego con su turbante.

El artista e ilustrador Mario Saldaña también se inspira en la cultura local. Es así como en sus modelos pintados a mano aparecen sublimaciones de sus obras, enfocadas en el costumbrismo panameño.

El diseñador Jorge Santos (Santino) le pone un toque de glamour a sus diseños en tela con encajes y bordados en pedrería y Swarovski. Mientras que la casa Lasso Handmade decora sus cubrebocas hechos a mano con la técnica artesanal de la mola guna.

Ten presente

Hasta hace poco, la Organización Mundial de la Salud (OMS) solo recomendaba el uso de mascarillas para la gente que atendía a personas potencialmente contaminadas, o que tenían tos o estornudos; así como para el personal sanitario. Pero el pasado 5 de junio el organismo cambió de opinión y sugirió el uso de mascarillas de telas en lugares con transmisión generalizada. Estas deben cumplir ciertas condiciones para que realmente protejan al portador y al resto de la comunidad.

La guía orientativa de la OMS recalca que no todas las máscaras de tela tienen la misma calidad de filtración, uno de los factores determinantes para su efectividad.

La experta del Departamento de Emergencias Sanitarias de la OMS, April Beller,



La marca Santino confecciona mascarillas elegantes.

explicó que lo ideal es que la mascarilla tenga tres capas de diversos tipos de tela, utilizando el material más absorbente (por ejemplo, el algodón) más cerca de la boca, lo que hará que, si se tose, las gotas de saliva se queden allí.

Por fuera debería ir el material que más repele el agua, como el poliéster, mientras que como filtro (al medio) se podría utilizar el polipropileno, que es el material que se utiliza en las mascarillas quirúrgicas.

“La distancia es la mejor prevención que existe. Si no es posible, ¿por qué la tela? Porque las mascarillas quirúrgicas deben ser guardadas para el personal sanitario”, aseguró Beller.

Cuidados básicos

Las reglas para la utilización de las mascarillas son tan importantes como el material del que estén hechas: hay que lavarse o desinfectar las manos antes de colocarlas, y si se usan por poco tiempo -por ejemplo, para un trayecto en autobús- pueden ser guardadas en una bolsa de plástico para volverlas a utilizar luego.

Se debe evitar tocar la mascarilla mientras se usa, sobre todo la zona frontal, y ponerla debajo de la nariz o de la boca. Al retirarla se debe hacer por detrás.

Lo recomendable es lavarlas todos los días, idealmente a 60 grados y, si esto no es posible, a mano, con agua, desinfectándolas un minuto con cloro y enjuagándolas muy bien.

Otro aspecto a tener en cuenta es que deben cubrir nariz, boca y mentón, y deben estar bien pegadas al rostro por todos los lados. ■

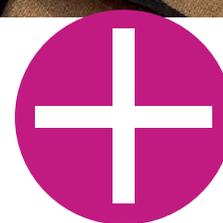
Tapabocas de molsa, de Lasso Handmade.



Jean Paul Gaultier



Mascarilla pintada a mano, de Mario Saldaña.



Las máscaras de tela deben cumplir ciertas condiciones para que protejan.



Jean Decort pinta las mascarillas como con su ropa.



Marcas como Bershka ofrecen tapabocas de tela.



Diversas casas de moda han sacado su versión de lujo.

LA MAGIA DE *la tercera pieza*

Sobreponer una prenda en tu look, además de hacerte ver recatada, logrará que le des un mayor uso a lo que tengas en el clóset y luzcas como una completa fashionista.

POR: SHAURY M. DUFFIS
Creadora del blog Modest Fashion PTY
@shaury_pevensie

Uno de los mejores secretos de la moda para tener un 'look' increíble es el uso de la tercera prenda. Lo mejor, es que se puede lograr de forma sencilla siguiendo algunas pautas. Muchas 'stylists' y famosas siguen esta técnica generalmente usando un par de piezas base y dándoles un 'plus' con otra prenda más llamativa.

Piezas como los blazers, la camisa blanca, los 'denim jackets' o los kimonos son excelentes ejemplos de piezas que le dan un toque más interesante a tu estilo, especialmente si se compone por prendas básicas o atemporales.

La moda modesta se ayuda de esta magia que crea llevar

una tercera prenda al vestir, ya que en muchos casos es un gran recurso para evitar mostrar demasiada piel y poder mantenerse cubierta.

Algo importante a tomar en cuenta es que si te gusta seguir esta tendencia, por lo menos una o dos de las piezas deben ser de una tela fresca para que no te sea incómodo estar con ellas en el calor húmedo de nuestro país. Dicho esto, quiero mostrarte tres ejemplos donde una tercera prenda cambia tu 'look' y lo hace más recatado, para que así lo apliques a tus próximos 'outfits'.



Victoria
Beckham

Top básico + pantalones + kimono

Todos sabemos que los kimonos llegaron para quedarse, y la moda modesta está feliz por ello. Son una excelente opción para estar cubierta, pero de una manera más fresca que con un 'blazer' o un 'jacket', entonces resultan favorables para el clima de Panamá. Esta combinación es muy versátil, ya que dependiendo de tu gusto o de la ocasión, puedes llevarla con jeans o con unos pantalones más elegantes para un 'outfit' más elaborado.



Katie Holmes

Bershka



Stradivarius

Kate Middleton

Camisa + faldas oscuras + medias de nylon / pantimedias negras

Porque no siempre queremos cubrirnos en la parte superior, esta es una opción muy elegante y 'chic' para no tener que mostrar mucho las piernas, aun cuando llevemos faldas. Primero recuerda que, de todas maneras, la falda que eliges debe tener un largo adecuado para que sea un estilo modesto, femenino y elegante.

En el caso que quieras llevar medias de nylon o pantimedias negras, debes optar por tu falda en colores oscuros como negro, gris o azul clásico, ya sea lisa o estampada; así como también debes llevar zapatos cerrados, ya que en caso contrario se rompería la armonía visual del 'look'. En la parte superior puedes escoger entre usar una camisa o una blusa que haga juego o contraste con la falda que tengas.

No olvides que hay muchas combinaciones que puedes formar uniendo tres piezas de tu clóset para que puedas divertirte y usar las prendas que ya tienes, pero con un nivel de estilo más elevado. Recuerda que también los accesorios (como collares, aretes, pañoletas) y los complementos especiales como los cinturones o sombreros juegan un papel importante a la hora de elevar tu 'outfit'.



Desigual

Tommy Hilfiger



Olivia Palermo

Top básico + jeans + blazer

Este es el que más fácilmente puedes lograr. Te hace ver moderna y con estilo al instante. La ventaja del 'blazer' es que el top que lleves debajo puede ser de tiras o tener algún escote trasero que no desees mostrar, pero que se mantendrá cubierto. Esto permite que puedas vestir un amplio rango de opciones de blusas o tops lindos que se venden en el mercado, sin tener que limitarte solo a camisetas o blusas con mangas en tu clóset.

PARA ELLOS

ELE GAN CIA

Noah Schnapp
en un Balmain
para la entrega
de los SAG
Awards

Sies Marjan
SS '20



Balmain
SS '20

en brillo

El material que para muchos puede ser demasiado, pero para otros es símbolo de elegancia, se apodera de las piezas básicas.

El satín es el material del momento para ellos. Las prendas en este material brillante con textura suave se convierten en objeto de deseo del hombre para todo el año. Así nos lo venían proponiendo las diversas firmas de moda como Balmain, Dior Men, Sies Marjan, Loewe y Dunhill, en piezas como abrigos, pantalones, camisas e incluso trajes enteros. La tendencia ha llegado a muchas galas, de las que rescatamos la de los SAG Awards, donde el actor Noah Schnapp deslumbró con un traje de Balmain de color baby blue.



Dior Men
SS '20

Vive una experiencia
Prémiate Club

Presenta tu
TARJETA DIGITAL
y disfruta

BENEFICIOS EXCLUSIVOS



¡PORQUE TÚ TE LO MERECE!



20% de descuento



10% de descuento



20% de descuento



20% de descuento

Para mayor información ingresa a:

www.premiate.com.pa

premiatclub@premiat.com.pa

  **PremiateClubpa**

LA BELLEZA *de ser papá*

*‘Rommelito’, ‘Fitín’, Aurelio Tamayo y Jaime Penedo
hablan sobre la experiencia de la paternidad.*

ENYOLINE BARRÍA

enyoline.barría@epasa.com

@KikiBarria

Ser padre es un trabajo que nadie enseña cómo hacer, no existe un libro que explique exactamente lo que es ser papá o la paternidad en concreto, esto se va aprendiendo poco a poco en el camino.

El papel que juega un papá en la vida de sus pequeños es muy importante, dado que, por lo general, los hijos siempre lo relacionarán con alguien que estará dispuesto a protegerlos de cualquier peligro y los motivará a trabajar para que luchen por cada uno de sus sueños.

A pocos días de la celebración en Panamá del Día del Padre (tercer domingo del mes), presentamos las historias de estos papás istmeños que han ido subiendo de nivel en el juego de la paternidad. Algunos son más novatos que otros en el tema, pero todos comparten una misma misión: criar de la mejor manera a sus hijos.



Enrique Gutiérrez

El locutor panameño Enrique Gutiérrez está gozando una de las mejores etapas de su vida y viviendo el día a día lleno de amor, gracias a la existencia de su pequeña bebé de nueve meses, Mía Jackeline.

Gutiérrez, quien es mejor conocido como “Rommelito”, confesó a revista Mujer que su primogénita le ha enseñado sentimientos y capacidades que jamás pensó tener, como por ejemplo “saber que darás la vida por alguien”.

“Una de las lecciones más grandes que me ha dado la paternidad es tener un instinto protector. Nunca creí que llegaría al punto de sentir que puedo dar la vida por alguien, es increíble... Los hijos son de las cosas que más valoramos en la vida”, dijo.

Además, reveló que anhela que a su bebé le gusten los deportes tanto como a él y que cuando crezca, sea una mujer de corazón noble y muy auténtica.

“Sueño con que a mi hija le gusten los deportes, no solamente el fútbol, sino el arte, y que cada cosa que haga sea con mucho amor”, expresó.

El hermano del fallecido jugador Rommel Fernández Gutiérrez, además dijo, entre risas, que parte de los momentos más divertidos que vive junto a su niña se dan durante la hora del baño.

“Los momentos graciosos con Mía son cuando la voy a bañar, es un espectáculo, parecen unos carnavales, hay desorden, relajo, risas, alegría, felicidad, masajes. Le gustan los masajes cuando la baño”, detalló, para luego bromear diciendo que Mía Jackeline prefiere los baños que le da él y no los de su mamá, Ana Lorena Cortés.

Aldolfo “Fitín” Tuñón

La vida de este popular ex-bailarín cambió de colores cuando sus hijas, Juliette Ann (6 años) y Aliah Marie (4 años) nacieron del amor que mantiene con su esposa Melissa Strachan.

Para “Fitín” no fue fácil adaptarse al nuevo rol; sin embargo tampoco se le dio tan difícil, ya que contaba con una buena base de crianza, la que tuvo de su padre, Adolfo Tuñón Núñez, y que aún sigue presente en su vida.

Relató que mientras crecía, su progenitor siempre lo apoyó en todo y fue un amor con él. Su padre nunca le pegó por alguna travesura, pero cuando él daba una orden, Fitín tenía que obedecerle inmediatamente.

“Tengo muchos recuerdos con mi papá, pero esto me marcó porque es algo que los padre suelen hacer (levantarle la mano a sus hijos). Mi papá no lo hizo y con esto me motivaba a serle obediente”. Agregó que su padre siempre lo alentaba a “no dejarse de las personas” así como afrontara sus problemas, sin importar cual fuera la situación.

“Mi papá me equipó para la vida, me enseñó muchas cosas para que cuando yo fuera un adulto pudiera ser independiente. Me apoyaba en mis ideas, y como yo quería hacerlo todo, también me decía que ‘el que mucho hace, poco aprieta’, entonces me instruyó enfocarme en una sola cosa para poder ser el mejor en eso”, detalló.

Lo más difícil de ser papá

Tuñón, quien ahora comparte la palabra de Dios en sus redes sociales, comentó que lo más importante y difícil de ser padre es “siempre hacer lo



“ME GUSTARÍA QUE MIS HIJAS IMITARAN MI PACIENCIA Y MI CAPACIDAD DE ANÁLISIS. ME GUSTA EL RAZONAMIENTO EN LAS CONVERSACIONES, QUE NO SE LLEGUE A UNA PELEA POR EL GUSTO”.

correcto”.

“Como padre eres un ejemplo y debes abstenerte de muchas cosas. Si no quieres que tu hijos hagan algunas cosas, tú no debes andar en eso, es un sacrificio. Pienso que el rol del padre es amar sobre todas las cosas. Es ser un ejemplo”, comentó.

Dos caracteres distintos

Tuñón tiene en casa dos niñas de distintas edades, algo que para él hace más desafiante su papel como padre, ya que tiene que lidiar con dos

personalidades distintas.

Pero él encontró el sistema perfecto para saber qué hacer: observar a detalle.

“Ser padre significa tantas cosas, y una de ellas es prestar atención y tiempo. Cada personalidad de mis hijas requiere estas dos cosas, así me voy dando cuenta qué le gusta a cada una, por ejemplo a Juliette le encanta que pintemos y a la menor le gusta que le tome fotos”, explicó.

“Fitín” espera que sus pequeñas hereden de él su paciencia y su capacidad de análisis. “Me gusta que haya ra-

zonamiento en las conversaciones, que no se llegue a una pelea por el gusto”.

La lección más grande

Adolfo reconoció que para él la lección más grande que le ha dado la paternidad es “saber que uno nunca estará listo para ser padre hasta que lo aceptas y empiezas a serlo”. “La vida no te da un manual de cómo ser padre, lo vas desarrollando en el camino y te das cuenta que para dar la mejor crianza a tus hijos hay que ser un ejemplo”, cerró.



CARTAS DE AMOR

Aurelio escribe cartas para sus niñas. Espera con ansias el momento en que Alessa y Rafaella puedan leer y analizar muchas cosas, para que conozcan cada uno de los escritos que sus miradas y sonrisas inspiraron en él. “Siempre escribo para ellas, ojalá algún día lean todo”, dijo.

Aurelio Tamayo

La felicidad que le dan la fotografía y la música a Aurelio Tamayo no se compara con el ver crecer a sus dos pequeñas hijas, Alessa (5 años) y Rafaella (1).

Para Aurelio es un placer ver cómo ellas aprenden nuevas con el pasar de los días.

“Cada una va creciendo a su manera. Van desarrollando sus personalidades y eso me emociona”, dijo.

Tamayo considera que ser padre es como tener un oficio hermoso y lleno de aprendizaje.

“Es un trabajo al que le debes dedicar tiempo, porque debes orientar y enseñarle muchas cosas a tus hijas. Nunca dejas de aprender, o sea, ellas aprenden contigo y tú con ellas. Es un trabajo muy bonito que me encanta”, comentó.

Dentro de los mejores consejos que recibió Aurelio cuando entró oficialmente al “club de los papás” destaca el de “tener paciencia”.

“Una vez un amigo que ya

tenía hijos me aconsejó aprender a desarrollar la paciencia, porque sí es verdad que hay que tener mucha con ellos (los hijos). Ser papá exige mucha energía, mucho de ti y hay que hacer siempre lo mejor para educar de manera correcta”, explicó.

Ser padre en tiempos de covid-19

Justamente, esta virtud que ha tenido que ir desarrollando es la misma que utiliza para poder mantener la calma cuando se siente mal por no poder ver a su primera hija.

La pandemia por el Covid-19 ha hecho que Tamayo esté lejos de Alessa (quien vive con su mamá, Angie Mei), un tema que, confiesa, le cuesta lágrimas y momentos de mucha tristeza.

“Ya van cuatro meses de no poder ver a Alessa por el tema del nuevo coronavirus, por eso lloro bastante, no me da pena decirlo, me pongo triste, pero tengo que protegerla. Ella sufre de problemas res-

piratorios y pulmonares, por lo que no me quiero arriesgar a exponer su salud. Como muchos, tengo que estar saliendo al supermercado y demás. Sinceramente, esto me ha afectado mucho, pero también sé que todo esto es por su bien, su bienestar, y sé que pronto nos volveremos a ver y a abrazar”, reveló.

Su consuelo en cuanto a este tema es poder comunicarse constantemente con su pequeña y saber que cada día va aprendiendo “un par de cosas diferentes”.

“Estoy en constante comunicación con ella, hablamos de lo que hace en el día, siempre le pregunto cómo sabe algunas cosas, ¡me sorprende! Nos ponemos a conversar y cada vez hay algo nuevo. Eso me emociona”.

También ha descubierto muchas cosas de Rafaella, quien vive con él y su prometida Leribeth Solís. “Ya dice mamá, papá; camina, juega con el perro, y poco a poco va aprendiendo más. Siempre me sorprenden ambas”.



Jaime Penedo

El portero panameño más icónico ya no se dedica a defender la arquera de La Roja, sino a criar a tiempo completo a sus hijos, nacidos del matrimonio con el amor de toda su juventud, Angie Malca de Penedo. Jaime Matías y Kally son los dos niños que han hecho que Penedo conozca y aprenda todo sobre ser papá.

Para el excancerbero istmeño la paternidad significa responsabilidad de educar. “No me refiero a un tema escolar, me refiero a un tema de vida, de ejemplo hacia mis hijos, reflejarles en mí hábitos que les puedan ayudar

en un futuro ser personas empáticas, personas de bien. Significa amarlos con todas mis fuerzas”.

Saber decir “no”

Para el exdeportista lo más difícil en su camino por este gran papel es tomar la decisión de corregir con un castigo. “Sé que es por un bien a futuro, pero en el momento me da dolor”.

La paternidad es tan compleja que para Penedo es más fácil atrapar una pelota en los cuatro postes. Entre risas reconoció que es mucho más fácil tapar un gol que decir no a un hijo, en especial

“si estás en los pasillos de juguetes o chocolates”.

El tiempo en familia es oro para los Penedo-Malca, por lo que cada momento que viven juntos es inigualable, y dentro de él hay muchos instantes de diversión.

Lo más fácil de este rol que lleva desarrollando por más de cinco años es hacer reír a sus “tunians”, como les llama de cariño a sus pequeños.

Y en casa todo se vuelve más entretenido cuando Matías opta por cantar al mismo tiempo que Kally.

“De las cosas más graciosas es cuando se ponen a cantar, ya que a Kally le encanta ha-

RECUERDO



Jaime Penedo reveló que de los recuerdos más bellos que tiene de su infancia sobresale la época en la que su papá lo ponía en sus piernas y “manejaba el carro a manera de diversión”.

cerlo y bailar, es ahí cuando Matías quiere meterse en sus canciones y bueno, es un solo desorden.

Diferencias entre criar a un niño y una niña

Se podría creer que existe alguna diferencia entre educar a un varón y una infanta, pero en casa de Penedo no sucede así.

“La verdad no hay diferencias en la crianza, donde sí está la diferencia es la manera de educarlos a la hora de algunos comportamientos tanto individuales como entre ambos”, explicó.

Penedo cree que uno de los mejores consejos a seguir que le brindaron sobre ser papá es “no hagas nada que para ti parezca bueno, pero no lo sea en realidad”.

También considera que el ser cabeza de familia y padre le ha enseñado que “todo tiene su tiempo, y que la paciencia es una gran virtud que debemos aprender”. ■

TENER UN BEBÉ *en la pandemia*

Los excompetidores de ‘Calle 7’, Ana Paula y Adrián, comparten la experiencia de recibir a su hijo Thiago en medio del COVID-19.

KAREN BERNAL
kbernal@epasa.com

Es normal tener dudas en el embarazo, especialmente si se es una madre primeriza. Y si es en medio de una pandemia, la experiencia puede resultar angustiante.

Este es el caso de Ana Paula De León, quien esperaba junto a su pareja Adrián Pérez a su pequeño Thiago cuando el coronavirus llegó a Panamá. Aquel 9 de marzo la deportista estaba en su séptimo mes de gestación.

“Primero me llené de muchísimo miedo, no quería ni salir de la casa. Solo de pensar cómo iba a ser el momento en que me tocara ir al hospital, la seguridad de mi bebé y que no nos fuéramos a contagiar estando allá me daba mucho estrés... Escuchaba muchas noticias de otros países de mujeres embarazadas que se contagiaban y no podían ver a sus bebés al nacer”, cuenta.

A pesar del temor, el COVID-19 no fue un impedimento para terminar de disfrutar su embarazo y Ana Paula ase-

Fotografía: sesión de fotos virtual realizada por Bárbara Britvin, de 2B Productions



gura haber vivido cada momento mágico de la dulce espera.

El momento del parto

La tarde del 1 de mayo comenzaron los dolores de parto. Aunque la pareja de excompetidores de “Calle 7” creía tener todo bajo control, el miedo por ir al centro médico se apoderó de ellos. “La verdad es una situación muy fuerte, pasan muchísimas cosas por tu mente en ese momento debido a que sabes que ahí hay personas contagiadas”, dice Ana Paula, agregando que al llegar al hospital pudo sentir tranquilidad ante los cuidados y medidas sanitarias que observó, como el uso de mascarillas en pacientes y todo el personal médico y enfermería.

Adrián, quien ya tiene experiencia como padre de unas mellas de 4 años (Adriana y Sabrina), pudo percatarse de que los controles en los procedimientos eran mucho más rígidos en relación a una época normal. “Incluso, era muy poco probable que yo pudiese estar en la sala de parto, así de estrictos estaban con este te-



ma; pero con un trabajo profesional del doctor y pruebas de nuevos equipos, pudo darse que yo estuviese”, detalla. Al final, todo salió mejor de lo esperado. “Mi experiencia en el parto (natural) fue muy buena, ni siquiera sentí que había una pandemia en ese momento”, recalca Ana Paula. Thiago Arturo nació a las 6:31 de la mañana, del 2 de mayo.

Llegar a casa

Expertos en salud han señalado

que para evitar la propagación del virus, las embarazadas deben practicar las mismas medidas de prevención que el resto de la población: cuarentena, usar mascarilla, distanciamiento social, lavar con frecuencia sus manos con agua y jabón, cubrir la tos y los estornudos con el codo flexionado o con un pañuelo desechable y evitar tocarse con las manos sucias ojos, nariz y boca.

Los nuevos papás lo saben y han tomado las medidas pertinentes, aunque eso significa un sacrificio. “Con el tema del distanciamiento estoy súper triste porque no he podido ver a mis seres queridos y ellos no han podido conocer a Thiago, solo por videollamada; pero es algo necesario ahorita y sé que pronto estaremos todos juntos disfrutando”, dice Ana Paula.

Las hermanas de Thiago tampoco pudieron visitarlo al principio, a pesar de que estaban muy emocionadas con la llegada del bebé. “Cuando estalló el coronavirus aquí en Panamá no las vi por un buen tiempo, ya que lo mejor para ellas era no salir de su casa; pero ya con las medidas adoptadas por las autoridades de salud he podido compartir con ellas y que conozcan a su hermano”, asegura Adrián. Menciona que las mellas han tomado muy bien el nacimiento de su hermanito menor. “¡Increíble! Están todas atentas a él, ayudan en todo lo de él, quieren cargarlo, están enamoradas”.

A pesar de las circunstancias, la pareja se las ha ingeniado para adaptarse a la nueva normalidad y disfrutar la llegada de su pequeño. Incluso, han hecho fiestas virtuales para celebrar el acontecimiento. Para evitar el contagio, Ana Paula también se asegura de comer saludable, lavarse las

manos frecuentemente y permanecer en casa. Adrián es quien sale, y al regresar debe quitarse todo en la puerta y bañarse de inmediato.

“Es obvio que ahora todo es diferente, debemos tener una higiene impecable, prácticamente estar solos y ni siquiera salir de la casa. Es difícil, pero es la situación, y hay que adaptarse. Cuando pase nos desquitaremos, porque nos encanta pasear, más que todo al interior del país”, asevera Adrián.

Lecciones de vida

Las autoridades sanitarias recomiendan mantener el contacto piel con piel de la madre y el bebé, y ofrecer lactancia materna, incluso si ella tuviera COVID-19, debido a sus beneficios. Ana Paula asevera nunca haber dudado en dar pecho. “Siento que esa es la mejor manera para proteger a mi bebé”.

Sobre ser primeriza en una pandemia, la madre confiesa que lo más difícil es la parte mental. “Por el resto, siento que es la misma situación que cuando no había COVID-19, ya que los primeros meses del bebé no se debe sacar, así que igual estaría en casa con él estos meses”.

Aunque no es fácil vivir una pandemia, Ana Paula es consciente de que siempre hay lecciones que aprender. “Primero, que uno debe disfrutar cada momento junto a su familia y seres queridos, porque es muy duro estar lejos de ellos, especialmente en esta etapa tan linda que estoy viviendo. Segundo, hay que apreciar todos los momentos de la vida”.

Adrián coincide con Ana Paula y reflexiona que en un futuro le enseñará a Thiago de toda esta crisis “que debemos saber valorar las cosas simples de la vida como el abrazar, dar un beso, saludar, visitar, etc. Cuando podíamos, tal vez no lo hacíamos mucho, y ahora hace falta, más con tus seres queridos”.

ÉRAMOS FELICES y no lo sabíamos...

Da tristeza pasar frente a esos lugares. Todas las cortinas de metal están cerradas.

En el que más me gusta, pusieron una bandera de Panamá. Una señal de solidaridad y unidad en los tiempos de la pandemia. Gran parte de mis salarios han terminado en esos lugares. Estoy seguro de que cuando muera pondrán una placa que diga: "En honor a Incógnito, que tantas veces vino por aquí".

Hace unos años tuve una amiga que odiaba los 'push'. Los detestaba. Encontrarse con ella era de las cosas más complicadas del mundo, porque —si bien sobraban las ganas mutuas de intercambiar... anécdotas, claro está— cada encuentro era bastante oneroso para el bolsillo de su incógnito servidor. Por razones que no explicaré, ni mi casa estaba disponible ni la de ella tampoco, por lo tanto, cada vez que hacía calor, había que romper el cochinito y ajustar el presupuesto.

- Los 'push' son asquerosos,

quién sabe cómo limpiarán esos lugares; además alguien me puede ver.

- ¿Una pensión?

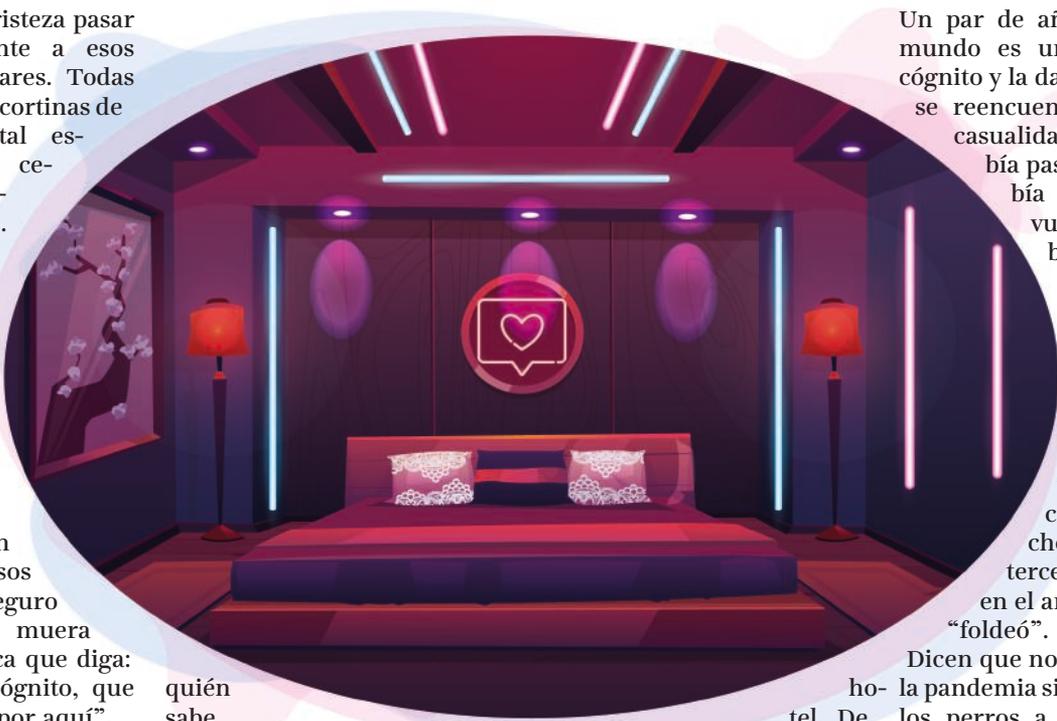
- No. Entras ahí caminando, todo el mundo te ve. No quiero entrar a ningún lugar con palos en la entrada. ¡Jamás!

- ¿Un hotel?

- Sí, que no esté expuesto, alguien nos puede ver.

Un día hacía mucho calor, pero el presupuesto era poco, la quincena estaba lejos e Incógnito se encontraba, básicamente, limpio.

-Tienes que ser muy perro para pedirme que yo pague el



Un par de años después, el mundo es un pañuelo, Incógnito y la dama en cuestión se reencuentran por mera casualidad. La rabia había pasado, la vida había dado muchas vueltas, y sin embargo, los 'push buttons' seguían siendo lugar vetado. Al ver que hay costumbres que se mantienen, su servidor aprovechó algunas noches de calor y, a la tercera, como dirían en el argot del póquer, "foldeó".

Dicen que no has pasado por la pandemia si no le has tirado los perros a alguna ex. Incógnito sabe que es cierto.

Curiosamente, una noche, termina conversando con su amiga a la que no le gustaban los 'push'. Aunque llovía, el clima se puso caliente. Eso sucede cuando uno recuerda viejas épocas. En fin, en medio de la conversación, ella dijo la frase que es el mensaje del texto de hoy: Estoy tan cansada de la cuarentena, que si me dices que lo primero que abren son los 'push', me voy contigo de una (carita de monito tapándose los ojos).

Éramos felices y no lo sabíamos...■

- Bueno, a esperar.

- ¡No! ¿No hay otra opción?

- Ya tú sabes cuál es.

Cuarenta y cinco minutos y mucha discusión después, terminamos en uno de esos lugares donde "las señoritas decentes no van". ¡Qué desastre! Nada fluyó. 20 minutos y \$15 dólares menos, y mucha discusión después, ella se bajaba del carro, con un portazo y una amistad rota.

¡Qué trastada! Pero a reina muerta, reina puesta. 'C'est la vie, keep walking'.

MUJER, MÁS RECARGADA
LLEGA A LA PANTALLA



@NEXPANAMA | @MUJERPA

AV. 240685

LUN A VIE • 9AM

WWW.MUJER.COM.PA

#MUJERRECARGADA

MUJER



MAQUILLAJE DE FANTASÍA

Algunas 'makeup artists' panameñas han aprovechado el confinamiento para mejorar sus habilidades en este tipo de arte.

ENYOLINE BARRÍA
 enyoline.barría@gmail.com
 @KikiBarria

Ellas han dejado saber en sus cuentas de Instagram que cuando sus manos toman una brocha y una paleta de colores, su talento a la hora de maquillar no tiene límites. Muchas son las 'beauty bloggers' o 'makeup artists' panameñas que han encantado a sus seguidores con su creatividad a la hora de realizar maquillaje de fantasía y FX (efectos especiales).

Algunas han aprovechado el tiempo de cuarentena para ir perfeccionando sus técnicas en este estilo y otras ya lo han estado haciendo desde hace algún tiempo.

Aliah Maurette, Ruth Tapia, Liseth Paz, Isabel Quintero y Gaby son algunas de las maquillistas que han demostrado en sus redes sociales que en nuestro pequeño Istmo hay mucho talento.

Estas chicas han personificado a distintas figuras icónicas de películas y hasta le han dado vida a personajes que han nacido en su imaginación.

Y siguiendo esta línea, pero de manera internacional, está la maquilladora Malaya Saraswati, quien ha llamado mucho la atención en las plataformas digitales por com-



Gaby siendo Sandy, de la película Los Croods.



Cactus Queen, diseño de Ruth Tapia.



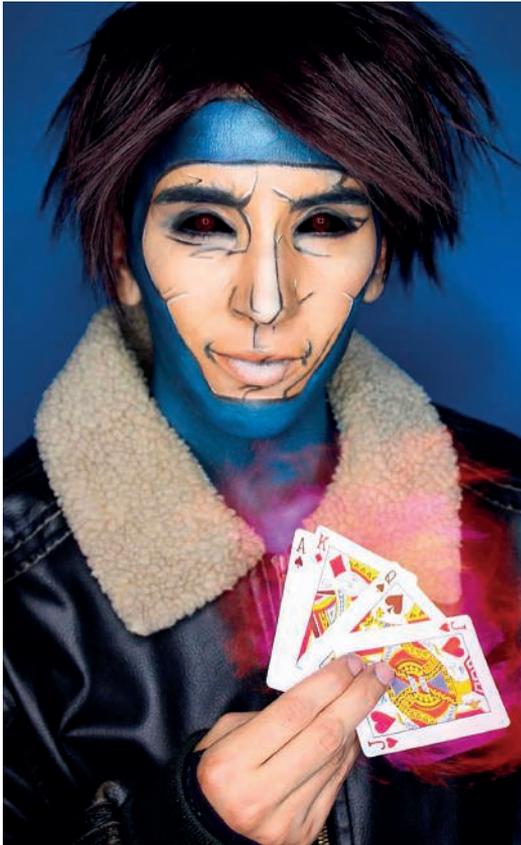
La SirenAliah, creación de Aliah Maurette.

plementar su maquillaje con su hiyab, ya sea imitando a las princesas de Disney o algún superhéroe de Marvel o DC, entre otros personajes reconocidos.

Aquí te dejamos algunos de los trabajos de estas artistas que van evolucionando con cada nueva salida del sol. ■

Ruth Tapia y su maquillaje de helado.





Instagram: @isabelmakeup

Isabel Quintro siendo el X-Men, Gambito.



Instagram: @queenofluna (Saraswati)

La muñeca Annabelle, del universo cinematográfico de El Conjuero.



Instagram: @queenofluna (Saraswati)

Personificación de Emily, de El cadáver de la novia.



Instagram: @mauretemakeup

Aliah Maurette personificó al temido "Chuky"



Instagram: @liseth.paz

Liseth Paz luciendo como Cruella de Vil.

COMER SALUDABLE, *a bajo costo*



Algunas recomendaciones prácticas y sencillas para lograr el reto de seguir comiendo sano, sin gastar demasiado.

SARA SALDARRIGA
Nutricionista Dietista
@NutricionYEquilibrio

Bajo las circunstancias que atraviesa nuestro país y el mundo entero, tenemos el reto de seguir comiendo sano, sin gastar demasiado. Es por esto que daré algunos consejos que te ayudarán a lograrlo.

Existen dos acciones que te recomiendo aplicar la mayoría de veces que puedas: La primera, hacer una lista de lo que necesitas antes de ir a comprar,

para evitar salirte del presupuesto. La segunda es hacer un bosquejo o menú semanal de lo que pretendes preparar, esto te facilitará planear con anticipación y podrás contemplar aspectos como variar, reutilizar o hacer con un alimento ya preparado otros platillos.

Es cierto que existen productos en el mercado que son saludables y tienen un costo más elevado que otros, sin embargo, no es imperativo que los añadas en tu lista ni te aseguran bajar de peso solo por comerlos; por ejemplo: las harinas de almendras, la quínoa o la bebida de almendras.

Qué considerar

Para lograr una compra accesible y saludable debes tomar en cuenta:

- **Elegir productos nacionales y que estén en estación.** Tu menú familiar debe ser versátil y ajustarse a las temporadas del año, de este modo aprovecharás, por ejemplo, el aguacate cuando esté más económico; cuando su precio sea más elevado, podrás consumir otro tipo de fuente de grasa como las aceitunas o simplemente algún aceite saludable como el de oliva.

- **Comprar en mercados libres.** Hazlo cuando las can-

tidades son más grandes, así te ahorrarás algunos centavos.

- Lo empacado a veces puede ser más costoso.

Sobre todo con los productos como empacados al vacío, frescos pero ya pelados, e incluso algunos congelados. Ese trabajo extra que nos ofrecen tiene un valor adicional. Si bien es cierto nos ahorrará mucho tiempo a nosotros comprarlos en esta presentación, también podrías organizarte una sola tarde para pelar todo y congelarlo de la misma forma, así tenerlo listo durante la semana y ahorrarte ese dinero adicional. Es más común en el caso de las verduras, frutas y otros.

- Siempre comparar. A veces nos dejamos llevar solo por el precio, pero es importante que compares el contenido en gramos neto del producto; de este modo sabrás si te es más conveniente congelado o fresco. Ambas formas son saludables, pero no olvides que el enfoque es ahorrar dinero.

- Buscar opciones alternativas. Aunque no queremos gastar tanto, no debe significar que escojamos opciones de poca calidad nutricional o con ingredientes que nos perjudiquen la salud. Eso sería ahorrar hoy, pero gastar mañana, ¿no crees? Es por eso que debemos tener especial cuidado con los enlatados. En general, te recomiendo que cuando los compres leas sus ingredientes, si tienen mucho más de cinco es probable que se trate de un producto muy procesado. Idealmente debe contener el producto en cuestión, ejemplo, guandú, y adicional otros como agua, sal, y quizás algún aditivo como antioxidantes. Evita aquellos enlatados que tengan colorantes artificiales, glutamato mono sódico, azúcares refinadas mayores al 10% de su peso neto e igualmente aceites como soya, girasol, maíz y palma.

- Opciones alternativas. En lugar de carne, comer arroz + menestra, al unir ambos se complementan y forman una proteína de buena calidad nu-



tricional. De igual forma podrías comer atún enlatado o sardinas enlatadas; el huevo también es una genial y económica opción.

- No botes nada, todo sirve para después. El congelador es tu mejor aliado, por eso es importante hacer los pasos desde la lista de mercado, porque así te tomas los minutos para ver qué hay en la nevera y la alacena, qué está por expirarse, qué tiene mucho tiempo allí y ya debe usarse antes de perder ese dinero; si no te es posible usarlo, siempre tendrás la opción de congelarlo o dárselo a alguna familia que esté

cerca y lo pueda aprovechar.

Algunos alimentos que van muy bien congelados son: proteínas como el pollo, la carne en sus guisos, menestras, arroz, pasta, verduras ya peladas, vegetales a punto de dañarse (los puedes usar para el guiso licuándolos), entre otros.

- Haz un huerto casero Según tu disponibilidad de espacio y herramientas, esta es una idea útil para esta temporada en la que estamos. Te recomiendo utilizar las semillas de lo que vas comiendo como tomates, ajíes, culantro, etc. Puedes buscar videos que te ayuden a ir creándolo.■

MÁS FRESCOS

Cuando compres tus alimentos frescos es importante que los dividas para desinfectarlos y luego organizarlos. Las frutas como uvas y manzanas se deben guardar bien secas, en recipientes. Otras como las bananas y piñas pueden ir afuera de la nevera.

En el caso de los vegetales con hojas debes lavar cuidadosamente, y si es posible sacando hoja por hoja; los puedes colocar en un envase plástico o de vidrio, con un papel toalla debajo y por encima para que te duren dos veces más.

Las verduras se deben almacenar afuera de la nevera, en un lugar fresco, oscuro y seco.

Evita dejar los alimentos dentro de las bolsas plásticas, y si deseas congelarlos ya pelados para que te duren al menos dos meses.

LAS MEJORES *técnicas de estudio*

La forma en la cual se utilizan los recursos didácticos ayudan al estudiante a lograr un aprendizaje significativo.

LAURA BETHANCOURTH

Docente en Desarrollo infantil

@teacherlaubeth

Ya muchos niños están recibiendo clases virtuales. Ha sido un proceso lento y complicado para muchos centros educativos, pero hay que seguir avanzando.

¿Te has preguntado cómo puedes ayudarle a tu hijo a estudiar? La respuesta está en ayudarlo a pensar y asociar.

El aprendizaje memorístico nos ha acompañado por lo largo de nuestras vidas, mas no es el más adecuado. Este tipo de aprendizaje es aquel con el cual nos estudiamos el material repitiéndolo una y mil veces hasta que queda guardado en nuestra memoria. Pero no en la memoria a largo plazo, sino en la de corto plazo. Simplemente se repite, pero no se comprende. Quizás le preguntes a tu peque el plan que estudió el día anterior y te lo va a repetir, pero pregúntaselo un mes después o pídele que te lo explique... ¡puede ser a veces frustrante! No habrá rastro alguno o muy poco.

Ahora bien, quizás te digas:



"Pero así aprendimos todos, ¿no?" Estás en lo correcto, sin embargo existen otros métodos y técnicas para aprender, como por ejemplo, por asociación.

El tipo de aprendizaje por asociación es el que más recomiendo, sobre todo en edades preescolares, ya que el niño aprende el contenido relacionándolo con su entorno y experiencias o vivencias diarias. Este método es el desarrollo de nuestro propio conocimiento a través de la asociación de una o más cosas o circunstancias.

Técnicas de enseñanza

Las técnicas de enseñanza se refieren a la forma en la cual utilizamos los recursos didácticos para así lograr un aprendizaje significativo por asociación. Desde la famosa cartulina hasta el marcador, hoy en día contamos con una infinidad de material didáctico que incluso puedes crear en casa.

Las técnicas de estudio permiten al estudiante hacer su trabajo de manera más eficaz y rápida para su mejor comprensión. Ahora bien, para aprender se necesita además motivación, dedicación, empeño y actitud. Pilares fundamentales para un buen aprendizaje.

Nuestros jóvenes necesitan aprender a analizar. Ya sea con películas (antiguamente teníamos que leer novelas), series, documentales, etc. Es fundamental despertar en ellos el interés por el análisis, fundamental en un futuro para desarrollarse en el entorno laboral.

Algunos consejos que le ayudarán a tu hijo a estudiar mejor:

Ambiente/entorno. Es importante crear un ambiente adecuado para un mejor aprendizaje, lejos de distracciones. Un lugar en donde se puedan sentir cómodos.



Alimentación y descanso. Los niños y jóvenes deben dormir lo necesario y alimentarse adecuadamente.

Establecer un tiempo para estudiar. Sentarse por más de cinco horas a estudiar no determina un aprendizaje exitoso. Distribuyan el tiempo por asignatura, permítele le-

vantarse en determinado momento, comer algo e incluso despejar la mente y volver a retomar el estudio. A veces pensamos que entre más horas estudie el pequeño, mejor será el resultado, pero esto no es del todo cierto. La vista se cansa, la atención se pierde y al final terminan solo repi-

tiendo o escribiendo por escribir.

Lluvia de ideas. El famoso "brainstorming". Partiendo de un tema en específico, pídele que te brinde palabras o ideas que le vengan a la mente en ese preciso momento.

Lectura comprensiva. Leer desde un párrafo hasta una novela. La lectura debe practicarse diariamente para que se convierta en un hábito. Al leer también se desarrolla la imaginación e incrementa el vocabulario.

Fichas. Las famosas "flash cards" con imágenes favorecen a la asociación, independientemente del tema. Al momento de la evaluación o del ejercicio los pequeños podrán recordar fácilmente lo que han estudiado.

Dibujo. No todos tenemos el mismo tipo de aprendizaje. Si sabes que tu hijo se destaca en el dibujo, entonces pídele que te ilustre la clase o lo que aprendió ese día en el colegio. Te asombrarías de ver los resultados.

Películas. Así como lo lees. Quizá le han asignado una novela para leer, pero sabes que a tu hijo no le atrae mucho la lectura, entonces vean la película y a partir de allí formulen preguntas. ■

“ Se necesita una tribu para criar niños”. Nunca le presté atención a esta frase hasta que me convertí en mamá y entendí sobre la gran responsabilidad, energía, tiempo, dedicación y conciencia que requieren nuestros hijos a lo largo de sus vidas.

Hablar de la crianza es, sobre todo, referirse a los padres como cuidadores principales y el impacto positivo (o negativo) que tienen en sus pequeños. Sin embargo, en la actualidad también ha cobrado mucha fuerza el tema de los abuelos como figuras importantes.

La era tecnológica, los avances de la medicina respecto al envejecimiento y la inserción creciente de las madres en el mundo laboral, son algunas de los movimientos que han contribuido a resaltar a los abuelos en los sistemas familiares.

Desde los años cincuenta se analizan las funciones de los abuelos, el estudio INFAD 2010 arroja entre sus resultados muchos roles. Los abuelos pueden llegar a ser:

Los historiadores familiares. Aquellos que se encargan de compartir la historia de la familia y fortalecer los lazos intergeneracionales para que los nietos refuercen su sentido de pertenencia.

Los amortiguadores entre padre e hijos. Los primeros estudios hablaban de los abuelos como las personas que aliviaba las tensiones en los padres y los hijos, dando un espacio a la empatía, la conciliación y tener relaciones familiares más armoniosas.

Los fortalecedores de valores y morales. Los abuelos tienden a relatar mucho cómo se hacían las cosas antes y buscan preservar lo correcto y promover lo justo, con el objetivo de guiar a las nuevas generaciones por el buen camino. Muchas veces ponen las pautas y los límites jerárquicos.

Los juguetones y compañeros. Son quienes dedican mucho tiempo a vivir la experiencia desde la visión del niño con creatividad y paciencia. Inclusive, alejan a los peques de los aparatos tecnológicos para llevarlos a pasar más tiempo al aire libre; así como crecieron ellos.

Los autoritarios. También existen abuelos que son vistos como muy estrictos en marcar la diferencia de roles y el respeto a los mayores. Esto ocurre más en los abuelos

SER ABUELO EN LA ACTUALIDAD

MARINE PEYRONNET | consultorio@epasa.com | [@lapsicologafrancesa](https://www.instagram.com/lapsicologafrancesa)

Psicóloga y terapeuta familiar, de parejas e individual en Holistic Mind Steps. De origen francés y panameña de corazón. Curiosa por naturaleza y en constante formación; cree fielmente que a través del autoconocimiento, el amor propio y el bienestar integral, todos podemos alcanzar nuestro máximo potencial.

desempleados o viudos.

Los abuelos cuidadores y de crianza. Existe un rol en auge, que es cuando los abuelos crían a los nietos por diversos motivos como familias uni-parentales, padres ausentes por trabajo, condiciones económicas y sociales adversas y a veces negligencia de los padres. Estos abuelos se convierten en los cuidadores principales de sus nietos muchas veces por voluntad propia, pero también se menciona por irresponsabilidad de los padres.

Los abuelos pueden ser esto y más, y aunque no hay un modelo exacto de lo que debe ser o no, sí existen diferencias entre ser abuelo y ser padre. Cuidar de los nietos debe ser algo voluntario y placentero, mas no implicar responsabilidades con las que se sientan sobrecargados.

Los gerontólogos mencionan que los abuelos puedan llegar a vivir sentimientos de estar atrapados y resentirse con los nietos. Se habla del síndrome del abuelo esclavo: una persona saturada, que no ve el cuidado de los nietos como algo placentero sino como una obligación que le provoca estrés, pero es incapaz de manifestar que se siente atrapada porque no se atreve a

quejarse con sus hijos por miedo a dañar la relación.

Los abuelos pueden echar una mano y cuidar por necesidades puntuales, pero no debe ser por irresponsabilidad y desconexión de los padres y a costa de su salud. Es por esto y más que se debe asegurar que tanto los abuelos como los nietos se sientan cómodos y tranquilos con las actividades, responsabilidades y el tiempo de interacción, y así para poder cuidar esa relación especial. ■



GRUPO
EPASA
EDITORA PANAMÁ AMÉRICA S.A.



Webinar **Primera Fila**

todos los jueves

en colaboración con



11:00 a.m. a 12:30 p.m.

Temas de los próximos webinar

**REIMAGINANDO EL FUTURO DEL TRABAJO EN LA
'NUEVA NORMALIDAD'.**

TODLO LO QUE DEBES SABER SOBRE LA MORATORIA.

**INNOVACIÓN Y EMPRENDIMIENTO: CLAVES PARA ESTA
NUEVA ETAPA.**

**APROVECHAMIENTO DE LA BIG DATA PARA LA
DEFINICIÓN DE ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN.**

Preparándonos para el

Día-D



Regístrate GRATIS al

6948-2298 o 6747-6261

'CLASSIC BLUE'

en tus rincones

*Un tono que se describe como atemporal y duradero.
Descubre cómo usarlo en la decoración.*

KEYRA NAVARRO
keydisena@hotmail.com

En el mundo del diseño y la decoración hay un color que nunca pasa de moda, el 'classic blue', un tono atemporal y duradero que Pantone eligió como la tonalidad del año 2020.

Una encuesta que hizo la compañía estadounidense de color cita que el 'classic blue' es el "favorito universal", codificándolo como 19-4052 para agregar a su paleta de colores para este año.

Dentro de su descripción, apoyándose en la psicología del color, Pantone declara que el 'classic blue' "evoca una presencia tranquilizadora que infunde calma, confianza y conexión".

Y estamos invitándote a tomar una decisión arriesgada, pero favorable, ya que el azul clásico es muy recomendable para generar amplitud en un espacio y hacerte sentir en un ambiente relajante, tanto en lo físico como en lo emocional.

Cómo aplicarlo

Además de aportar una sensación de paz al espíritu humano, este tono también es versátil y se puede combinar fácilmente.



Recámaras

En una habitación debemos encontrar tranquilidad, calma y serenidad. El uso del 'classic blue' en estos espacios hará que nuestra mente se sienta bien, pues este tono combate el estrés. Cómo usarlo:

✓ En la cabecera de la cama y en contraste con colores blancos y grises. El color naranja de las lámparas también ayudará a desvanecer la monotonía en el espacio.

✓ El azul clásico con dorado genera elegancia en tu sitio de descanso.

✓ También puedes utilizar muebles de dormitorio, cómoda y poltronas en azul, y los combinas con elementos en 'beige'.

✓ El 'classic blue' y los verdes son colores análogos y se llevan muy bien dando efectos de calma ante el estrés del trabajo. Colocar un fondo verde frente a un accesorio azul despertará la imaginación; mientras que accesorios en dorado y muebles en madera hacen que el espacio se vea divertido.

Cuarto de estudio

El azul clásico facilita la concentración. Aunque es de gama fría, ayuda a evitar la fatiga visual. Se recomienda para ambientar y estimular la concentración para tareas mentales. Puedes utilizarlo poniéndolo en muebles o accesorios que permitan generar reflejos de tranquilidad y aumenten la creatividad.

Salas de estar

Un color que combina muy bien con el azul clásico es el amarillo en cualquiera de sus gamas. Claro, debes aplicarlo en pequeñas cantidades para



no quitar el protagonismo a nuestro color 2020. Una pared completa en azul fuerte la hace ver dominante, pero la armonía cruzada se da con los accesorios en amarillo creando un espacio actual y 'chic'.

✓ Otra opción puede ser dar protagonismo al azul en accesorios o muebles, ejemplo, un sofá en azul versus una pared amarilla creará un efecto mágico. ¡Atrévete!

✓ Este azul en especial nos

recuerda el mar azul, que combinado con un cobrizo y anaranjado crea contrastes divertidos y coloridos en estos sitios de reunión. Y si lo usas con madera, da calidez al espacio.

Cocina

Usar 'classic blue' en ligeros como cocinas es muy interesante pues ayuda a crear estilos únicos y divertidos. Sentirte cómoda y relajada con el efecto del color te ayudará a que los platillos salgan con amor.

✓ Si quieres una cocina minimalista, este tono azul y los materiales metálicos (oro, plata o los cromados) son una buena combinación, dando como resultado un ambiente elegante y sofisticado. El lugar lucirá moderno.

✓ Si lo que te gusta son las

cocinas tradicionales, decora en azul oscuro los muebles y combina con paredes en tonos neutros blanco y gris.

✓ Para una cocina alegre y que genere felicidad puedes colocar unos revestimientos con estampados en color azul y complementar con taburetes a conjunto tapizados en el mismo color.

Otras ideas

✓ Los armarios en la cocina de color azul o un desayunador con elementos frescos y accesorios antiguos, darán una sensación de estilo 'vintage'.

✓ Si el espacio es pequeño, los muebles azules dentro de un área blanca generarán amplitud, y si le añades baldosas hidráulicas con diseños clásicos en azul aportarás elegancia a la zona.

✓ Puede ser utilizado por medio de la iluminación ya sea en tiras led, lámparas colgan-



tes o luces directas e indirectas.

✓ Los textiles y accesorios juegan un papel importante en la decoración de un espacio. Opta por puertas, marcos, alfombras, mantas, cortinas y cojines que pueden ser reemplazados según temporadas, permitiendo cambiar de decoración al instante.

A la hora de utilizar este color clásico e inolvidable ten en cuenta la luz natural o artificial, ya que por ser un color oscuro tendrá su connotación según el espacio en el que lo coloques. Disfruta tu nuevo color 2020, el 'classic blue', que nunca pasa de moda sino que se renueva.



Vive una experiencia Prémiate Club

El club de lealtad creado para recompensar tu preferencia; con los mejores descuentos, ofertas y servicios especiales en diferentes categorías.



Presenta tu TARJETA DIGITAL y disfruta

BENEFICIOS **EXCLUSIVOS**

en gastronomía, salud y belleza,
entretenimiento, automotriz,
turismo y obtén
descuentos de más del **60%**.

— REGÍSTRATE —

y obtén tu tarjeta PRÉMIATE CLUB*

Para conocer todos los beneficios y comercios afiliados
ingresa a:

www.premiate.com.pa

*Beneficios aplican al registrarse y completar todos tus datos en:

PanamáAmérica.com.pa

CRÍTICA.com.pa

diadía.com.pa

MUJER

PATRICIA VILLANUEVA

@studio_camelia | www.studiocamelia.com

ADAPTAR EL NEGOCIO

Para que nuestros negocios sobrevivan en la 'nueva normalidad' debemos adaptarlos, cuanto antes, a que suplan las necesidades del mercado. Todos tenemos un comportamiento distinto durante esta crisis sanitaria, pero no dejamos de hacer consumos básicos, aunque de una manera distinta. Y es ahí donde el empresario debe ser creativo. Hoy veremos qué se puede hacer ante los mayores retos del momento.

Si tu negocio no puede operar todavía

En este caso, te recomiendo adoptar estrategias que permitan seguir vendiendo lo mejor posible hasta que se abra el mercado. La tecnología es tu mejor aliado.

- Ventas digitales: Hay que tener una plataforma por la cual vender en línea desde casa. Si ofreces productos físicos, te aconsejo crear paquetes a fin de mover ese inventario más rápidamente y ¡lúcete con las ofertas! Puedes utilizar las plataformas de entrega a domicilio existentes u ocupar a tu personal.

Con los servicios es más fácil, ya que puedes vender cualquiera en línea. Si lo que ofreces es algo que no puedes entregar o servir en este momento, ofrece certificados para venta futura a descuento.

Ahora es cuando debes consentir a esos clientes que te compran y premiar su lealtad a tu negocio.

- Comunicación clara: La comunicación de tu negocio debe ser sumamente clara a fin de que tus clientes entiendan lo que está pasando en el mismo. Debes explicar cómo estás operando, horarios, la forma de comprar y de utilizar tus productos. Si vendes productos de consumo, cuéntale a tus clientes qué medidas estás tomando para proteger su salud, pues da confianza.

Este también es el momento de empezar tu sistema de CRM (Client Relationship Management). Te recomiendo Mailchimp que es totalmente gratis al



Abogada con Maestría en Administración de Empresas (MBA).
Directora de Voces Vitales Panamá y creadora de Studio Camelia.

principio. La idea es que tengas la información de contacto de tus clientes o potenciales clientes, a fin de comunicarles tus ofertas de valor.

Si tu negocio ya puede operar

No debes descuidar los lineamientos de distanciamiento social y asepsia recomendados por las organizaciones de salud. Si es posible, cambia los muebles y estantería a fin de separar y proteger a tus clientes. No olvides la marcación en el piso para que los clientes sepan dónde deben pararse. Además, todo tu personal debe recibir la debida educación en cuanto a prevención de contagio. Tu local debe contar con gel alcoholado para uso de todos y letreros informando sobre normas de conducta. Todos deben usar mascarilla. Asegúrate de tomar la temperatura antes de que entren y poner alfombras especiales para desinfectar zapatos afuera del local.

Alianzas colaborativas

Este virus nos ha traído, hasta cierto modo, un sentido de colectividad, y más marcas están dispuestas a cooperar con el fin de impulsarse mutuamente. Busca aquellas que sirvan a tu público, pero de una manera complementaria, y piensen en ofertas en conjunto. Con algunos de estos consejos no harás los mismos ingresos que antes, pero te permitirán subsistir mientras pasemos esta crisis sanitaria y estar en mente de los consumidores cuando todo se vaya normalizando. ■

#QUÉ DATEN CASA



¿CÓMO LLEVAR LA MEDITACIÓN A TU CASA Y A TU RUTINA FAMILIAR?

Pensando en las madres y padres que han estado mucho tiempo en casa, Cici Rivas nos comenta cómo podemos llevar la meditación a casa y formarla parte de nuestra rutina en familia para crear un ambiente más relajado y de conexión. En estos momentos es sumamente importante tener este tipo de actividades que nos ayuden a relajarnos y a conectar con los nuestros.



CHROMATICA

Lady Gaga ya ha publicado "Chromatica", su sexto álbum de estudio que gira en torno a su historia contada desde un universo galáctico donde ella es la reina del electropop, y que cuenta con la colaboración de grandes artistas como Elton John, Ariana Grande y Blackpink. En total está compuesto por 16 canciones en las que la artista hace referencia a temas de actualidad como el feminismo y el empoderamiento de la mujer y, además, se centra en las relaciones amorosas o el abuso del consumo de medicamentos.



¡VIVA LA MÚSICA!

La Fundación Sinfonía Concertante de Panamá (FUNSINCOPA) impartirá clases online de música para todos los niveles: desde básico a profesional, y no es necesario tener conocimientos previos. La academia virtual está diseñada para aquellas personas que sueñan con aprender un instrumento musical, cantar y aprender más de música, pero también dirigida a los demás niveles de conocimiento musical básicos intermedios y avanzados, es decir para continuar su preparación musical. Más info en www.funsincopa.org

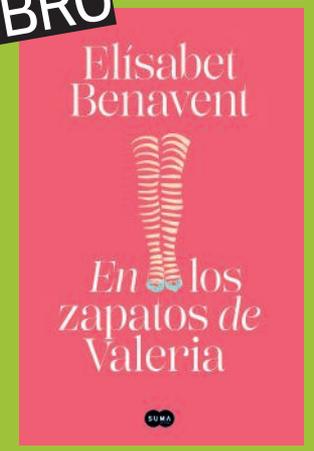


STREAMING

Para los amantes de "13 Reasons Why", en junio Netflix estrena la última temporada de la exitosa serie que ha llamado la atención de adultos y adolescentes por la forma de abordar temas controvertidos como el suicidio.

La cuarta temporada, que llega un año después de la anterior, pondrá final a los acontecimientos del instituto Liberty High y se resolverán algunas dudas que aún quedaron en los episodios anteriores.

LIBRO



"EN LOS ZAPATOS DE VALERIA" (SAGA VALERIA 1).

Autor: Elisabet Benavent

Valeria es escritora de historias de amor, vive en Madrid y tiene tres amigas: Nerea, Carmen y Lola. Ella ama a Adrián hasta que conoce a Víctor, y ahora necesita sincerarse consigo misma. Pero el sexo, el amor y los hombres no son objetivos fáciles. ¡Engánchate al fenómeno Valeria! De venta en Amazon.



CANCIÓN

'Eso que tú me das' es la última canción de Pau Donés frente a Jarabe de palo, antes de su fallecimiento. El single se convirtió en la canción más vendida en España en formato digital a principios de junio.

#QuédateEnCasa

Publica tu aviso

DESDE CASA 



6677-7629



CLASIFICADOS@EPASA.COM



Clasilínea
230 5000



BANCA
EN LÍNEA



TARJETA
DE CRÉDITO



DÉPOSITOS
DE CUENTA