

# MUJER

.COM.PA

**ENTÉRATE**  
FAMOSOS  
Y FACEAPP

**FITNESS**  
¡ADIÓS  
LIBRAS  
EXTRAS!

# DULCE MARÍA

LA CANTANTE Y ACTRIZ MEXICANA NOS CONTÓ, EN EXCLUSIVA,  
SOBRE LA ETAPA DE TRANSICIÓN EN SU CARRERA Y SU EMBARAZO

PRECIO \$1.75





**EN CASA PUEDES  
HACER DE TODO**

VISITA: **[miclaro.com.pa](https://miclaro.com.pa)**

**¡Es fácil, rápido y seguro!**

**[claro.com.pa](https://claro.com.pa)**





Mantener tu cuenta al día  
de postpago y Claro TV



Comprar recargas y activar  
Superpacks



Enviar saldo a amigos o  
familiares



Hacer consultas por nuestros  
canales digitales



6205-3441



@clientesclaro



@claropanama



# MUJER *Julio* .COM.PA

AUTÉNTICA



## 8. Entérate

Famosos se cambian de sexo con la popular aplicación FaceApp.



## 12. Moda

Descubre cuál es la falda ideal, según tu figura.



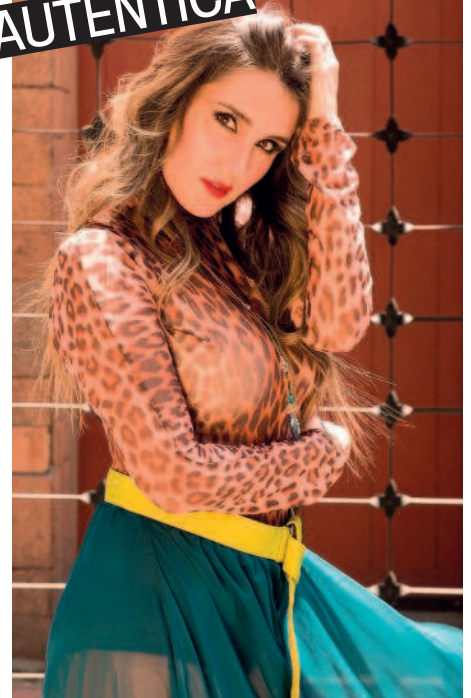
## 20. Reportaje

Así ayudan los famosos panameños en medio del Covid-19.

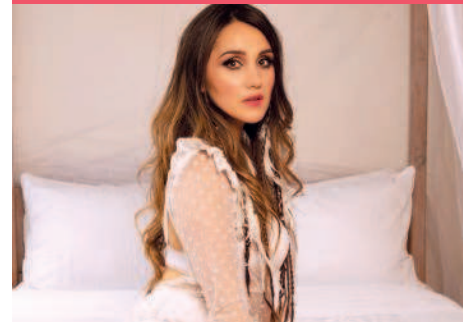


## 26. Nutrición

Tips infalibles para perder las libras que ganaste en cuarentena.



## PERSONAJE DULCE MARÍA HABLA DE SU ETAPA DE TRANSICIÓN



## Créditos de portada

Modelo: Dulce María  
Fotógrafo: @mariomacin  
Asistente: @natunatusita  
Stylist: @ili stylist  
Asistente: @hellozamm  
MUA: @jepalenci  
Locación: @elpatio77  
Produccion: Ariel Quirino



MUJER, MÁS RECARGADA  
LLEGA A LA PANTALLA



@NEXPANAMA | @MUJERPA

LUN A VIE • 9:30 AM

WWW.MUJER.COM.PA

#MUJERRECARGADA

MUJER



# MAMÁ EN APUROS POR LA CUARENTENA

“Al mal tiempo, buena cara”... Por lo regular digo muchos refranes que escuchaba pronunciar a mis abuelos maternos, con quienes siempre viví; pero este, en particular, ha tomado para mí gran significado los últimos meses. Te pongo un ejemplo querida lectora: hace algún tiempo, mi hijo de ocho años me preguntaba por qué no me quedaba en casa con él para buscarlo en la escuela y llevarlo al karate. Y no crean que soy una madre ausente para que mi pequeño me diga eso, al contrario: la mayor parte de mi tiempo (cuando no vivimos una pandemia) está en función de él y de mi familia; pero entre tranques y trabajo me tengo que conformar con llevarlo al colegio temprano y estudiar con él al regresar de la redacción. Los fines de semana, que estoy libre, ya es otra historia.

La cuestión es que mi hijo, en su mundo descomplicado, sacaba cuentas y le parecía lógico que yo trabajara desde casa o hiciera un negocio “vendiendo alguna cosa” para poder estar más tiempo a su lado. Y ¡zas! llegó el Covid-19, parecía que los planetas se hubieran alineado para cumplirle su deseo, pues desde marzo comencé a hacer teletrabajo. Pero no resultó tan bonito como se pintaba.

Al principio, tuve mucha ansiedad por la incertidumbre del nuevo coronavirus y la crisis que conllevaría, y realmente no tenía mucho espacio para dedicarle a mi familia. Estaba estresada y agotada por todo lo que conllevaba quedarme en casa: adaptarme al trabajo remoto, organizarme con las labores domésticas (el complicado tema de las nanas y la pandemia es historia de otro editorial), estudiar con mi hijo y prácticamente hacer el papel de maestra (al principio la carga académica era de no acabar)... Dentro de la agitada rutina poco o nada de tiempo quedaba para mí. Eso de buscar juegos ‘online’ y actividades para distraerse en la cuarentena nada tenía que ver conmigo.



Y ¿por qué te cuento esta historia? Porque estoy segura de que te puedes sentir identificada. Según el informe de la ONU “Panamá: Análisis preliminar sobre el impacto de la pandemia del COVID-19 en las mujeres”, las féminas en el Istmo están cargando con “el peso” de la pandemia al tener que afrontar un aumento de las horas destinadas al cuidado del hogar, a causa de las medidas de confinamiento, y al tener una marcada presencia en el sector de la enfermería.

Esa es una realidad. Sin embargo, decidí que tenía que disfrutar esta coyuntura y verla como una oportunidad. Comencé a tomar pausas activas en el trabajo, hacer meditación en la mañana, más ejercicio, cantar, bailar y jugar más con mi hijo. Igual me siento un poco agotada... ¡pero más feliz!

Y a propósito de esa situación, en la presente edición nuestro Incógnito nos muestra, desde la perspectiva masculina y de una forma muy jocosa, este panorama de las mamás en la cuarentena. Te prometo que te sacará más de una carcajada. Saca un momento de tu agitada agenda y lee el artículo, ¡no te arrepentirás!■

## 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.** Shanyda Peñalba

**Editora.** Karen Bernal.

**Redacción.** Enyoline Barriá.

**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



@GabyGnazzo

Un poco despeinada pero maquilladita para salir en @mujerpa de @nexpanama Gracias por la invitación para hablar sobre el mega show de este sábado por @mas23tv @worldpridepanama



@mafaldavillamil

Hoy, no te pierdas mi historia, por el canal 21 Nex Panamá, programa Mujer a las 10am, conoce mi experiencia, después de resucitar. "6 minutos: La distancia entre la vida y la muerte". #BienestarAlternativo #TerapiasdeAmor

## INSTAGRAM STORIES

### Mes del Orgullo

En junio celebramos el Mes del Orgullo y compartimos momentos relevantes a nivel mundial sobre la conmemoración que promueve la diversidad. Además, como cada mañana, las caras de Mujer aprovechan las redes para enviar a nuestra audiencia las mejores vibras.



## Carolina Castillo

La presentadora de Mujer, fue nuestra portada de junio.

@mujerpa

En nuestra edición de junio la bella @carolinacastillo presentadora de Mujer por Nex Canal 21, a través de una sesión de fotos virtual te invita a que te quedas en casa y disfrutes de tu mejor refugio. No te pierdas nuestra reciente edición en [www.mujer.com.pa](http://www.mujer.com.pa) #quedateencasa #mujerrecargada #mujernex Sesión de fotos virtual realizada por Bárbara Britvin, de @2bproductions @lizstar04 ¡Qué linda Carol! @carolinacastillo @mujerpa @arlinesorganicways



iBella por dentro y por fuera!

**pikimorai**

iHermosa!

**@christophersalinas507**

Siempre bella amiga, sales divina

siempre @carolinacastillo

**anamonagas1430**

iHermosa!

## CONECTADAS

## TU OPINIÓN

ES VALIOSA PARA NOSOTRAS

Cuéntanos cómo ha sido tu relación con Revista Mujer.

Escríbenos y dínos qué opinas de nuestra revista. [revistamujer@epasa.com](mailto:revistamujer@epasa.com)

Comunícate con nuestro equipo a través de nuestras redes sociales.

## SÍGUENOS

### REDACCIÓN

Karen Bernal @letrasconkaren

Enyoline Barría @Kikibarría

### COLUMNISTAS

Issa Farides @sexoconseso

Shaury M. Duffis @shaury\_pevensie

Moe Petterson @jeap12

Sara Saldarriaga @NutricionYEquilibrio

Gabriela Zelaya @mentemotivadass

## FACEBOOK

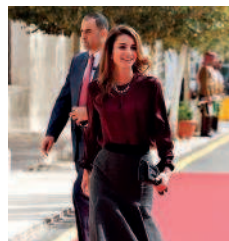


@robteeusss En respuesta a @MujerPa desde ya le aviso que en su momento presentaré mi material para ser evaluado. No soy solo poeta, también me desenvuelvo en otros géneros.

EN REDES INVITAMOS A LEER UNA ARTÍCULO DE MODA, INSPIRADO EN LA REINA RANIA DE JORDANIA, QUIEN VISTE DE MANERA RECATADA Y CON ESTILO. ¡ASÍ REACCIONÓ NUESTRA AUDIENCIA!

Revista Mujer

Reina Rania de Jordania, verdadero ícono de la moda modesta. Inspírate en ella para verte moderna, sin dejar de ser recatada. Modest Fashion Pty by Shaury Massiel te da



algunos trucos.

#modamodesta #fashiontips

#stylist <https://bit.ly/2YfPaLL>

**Zeina Sami**

El símbolo de elegancia, humildad y humanidad.

**Shaury Massiel Duffis**

La Reina Rania de Jordania

es una de las mujeres con más estilo en el mundo, sin dejar de ser recatada. En la nueva columna de la Revista Mujer, te damos tips de cómo inspirarte en su estilo al vestir. ¡No se la pierdan!



# Así es el movimiento 'Todas con voz'

La desigualdad de género es un tema palpable en muchos ámbitos. Con un 23% de diferencia salarial entre hombres y mujeres, aún estamos lejos de alcanzar la anhelada, necesaria y justa paridad; y la brecha cada vez se amplía, a pesar de que cada vez ellas ocupan más las aulas que ellos.

Estudios han demostrado que cuando más mujeres tienen altos cargos, las empresas son más rentables, ya que las féminas son menos propensas a la corrupción y aportan sus habilidades blandas para mantener un ambiente más conciliador.

Frente a este panorama, hace algunos meses tres mujeres con diversas nacionalidades decidieron crear un proyecto para visibilizar, empoderar y sensibilizar a la población acerca de los derechos políticos, económicos y de información de las mujeres en América Latina. "Todas con voz" es un movimiento que trabaja de la mano con gobiernos, instituciones, partidos políticos, ONGs y empresas, para lograr un cambio que permita avanzar hacia la igualdad de género en la región. La panameña Khadine Sanhueza Barb, profesional de la Comunicación con más de 18 años de experiencia, es una de las cofundadoras del proyecto "Todas con voz" junto a la periodista salvadoreña Milagro Vallecillos y la consultora política venezolana radicada en México, Paola Molina Noguera.

"Nuestro compromiso es contribuir con los roles sociales de igualdad de género como un cambio sociocultural", señaló Sanhueza.

En su misión por capacitar el movimiento ofrece jornadas digitales de sensibilización de diversos temas importantes para las mujeres. Puedes enterarte y participar por medio de sus redes sociales @todasconvoz.



# 200

## MILLONES POR UN 20%

El grupo de perfumería y productos de belleza Coty (propietarios del champú Wella y de las marcas de maquillaje Rimmel y Max Factor) llegó a un acuerdo para hacerse con el 20% de la empresa cosmética de la 'celebrity' Kim Kardashian por 200 millones de dólares, según ha anunciado la multinacional que espera completar la transacción en el tercer trimestre de 2021.

## ANUNCIAN NUEVA FECHA



La Academia de las Artes y Ciencias Cinematográficas y la cadena de televisión ABC dijeron que la 93ra entrega anual de los Premios de la Academia ahora será el 25 de abril de 2021, ocho semanas después de la fecha originalmente agendada, debido a los efectos que la pandemia por el Covid-19 ha tenido sobre la industria del cine en todo el mundo.

## Novedades que traerá la actualización de WhatsApp

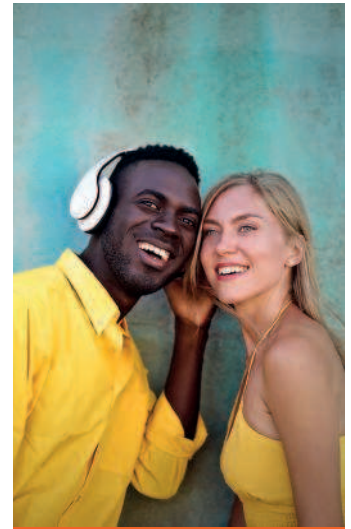


WhatsApp anunció que en las próximas semanas implementará nuevas funciones para sus millones de usuarios, entre ellas 'stickers' animados más expresivos; códigos QR para añadir contactos o mejoras en las videollamadas grupales. También habrá cambios para WhatsApp Web y Escritorio, que permitirán el modo oscuro. Asimismo, se prevén mejoras de las videollamadas grupales, ahora que estas admiten hasta ocho participantes a la vez.



## TIPS PARA MANTENERTE ACTIVA DURANTE EL TELETRABAJO

Los siguientes cinco ejercicios son fáciles de hacer mientras trabajas desde casa, y para algunos ni siquiera debes alejarte de tu estación de trabajo: Empieza tu día programando una alarma en el teléfono para realizar unos minutos de actividad al comienzo, a la mitad y al final de cada hora. Estira la parte superior del cuerpo alzando tus brazos cada vez que puedas. Habla por teléfono de pie. Activa tus abdominales mientras estás sentada. Haz círculos con los tobillos.



## Música para gozar en pareja

"La música es mejor con dos". Con esta frase, Spotify lanza Premium Duo, un plan para que las parejas puedan escuchar la música en línea que quieran. El Premium Duo permite que dos personas que viven en el mismo lugar compartan un plan con sus propias cuentas.

## COVID-19, LA INSPIRACIÓN

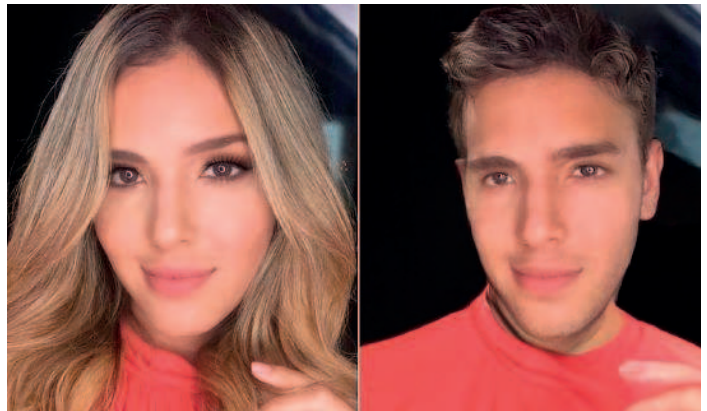


La crisis del nuevo coronavirus ha provocado el aplazamiento del estreno de "Wonder Woman 1984", que se ha retrasado desde el mes de junio hasta el próximo 2 de octubre.

Sin embargo, el Covid-19 tendrá un impacto aún mayor en la franquicia, ya que la tercera entrega estará inspirada en los sucesos de los últimos meses.



Pablo Brunstein presentó su versión femenina como una modelo.



La presentadora de Mujer, Carolina Castillo, y su "hermano gemelo".

# 'FACEAPP' MANÍA

Esta vez los famosos prueban la aplicación para convertirse en su versión masculina o femenina.

**H**ace casi un año FaceApp revolucionó las redes con su particular efecto de "envejecer" a las personas. Muchos se dejaron cautivar por los resultados realistas y la aplicación terminó convirtiéndose en una de las más populares del momento.

Y estos días de cuarentena han hecho que muchos retomen la furia por el 'app', esta vez probando el filtro de cambio de sexo. Los famosos, por supuesto, no se han quedado atrás.

A continuación te mostramos cómo lucen algunas celebridades, en sus versiones masculinas o femeninas, que no escaparon a la tentación de probar los efectos del FaceApp.



Alejandro Sanz bromeó diciendo que se trataba de su hermana gemela, que es un poco "tímida".





El youtuber Juan Zurita hizo un divertido post, explicando que la mujer es una artista.



La actriz mexicana Aislinn Derbez.



La guapa versión masculina de la presentadora de Mujer, Sara Bello.

La actriz mexicana Aislinn Derbez quedó impresionada con su versión masculina, que compartió en su cuenta de Instagram; incluso dijo que quería conocer al papasito.

Otra que no pudo resistirse fue la también actriz mexicana Ludwika Paleta quien comparó la belleza de su avatar masculino con la de su hijo.

El cantante español Alejandro Sanz incluso bromeó diciendo que se trataba de su hermana gemela, que es un poco “tímida”.

Por su parte, el Youtuber, modelo y actor Juan Zurita hizo un divertido post creándole un papel de pintora a su modelo femenino.

En Panamá las caras del patio también se han sumado a la manía. Por ejemplo, las presentadoras de Mujer, Ca-

rolina Castillo y Sara Bello, mostraron sus versiones masculinas en las redes sociales. Carolina la mostró como su hermano gemelo, mientras que Sara publicó una imagen con barba.

Por su parte, el también presentador de Mujer, Pablo Brunstein, publicó su imagen femenina, diciendo que se trataba de una modelo.

Otro que usó la aplicación para cambiar de género es el productor panameño conocido como “El Chombo”. Bromeó diciendo en su post que se trataba del espermatozoide de su viejo que falló.

Además de estas personalidades que han hecho por su cuenta su propia transformación, en redes también circulan otras que han publicado diferentes usuarios para probar cómo lucirían ciertos políticos o figuras del espectáculo, como el caso del futbolista Lionel Messi, el actor Robert Downey Jr. y la ex-presidenta de Argentina Cristina Fernández.■

# ALTA COSTURA *para todos*

*Ante la actual pandemia, la Semana de la Moda de París se reinventó con desfiles virtuales y democráticos, que marcan un antes y un después en la historia de la moda.*



Chanel



Dior viajó a un bosque idílico en formato miniatura.

**E**nero y junio son los meses en los que tradicionalmente se presentan las semanas de la moda de Alta Costura, donde pocos son los llamados, tanto a presentar sus colecciones como a presenciar las pasarelas. Pero esta edición, ha sucedido algo histórico: el magno evento no ocupó los rincones más glamurosos de París ni su público fue el más selecto.

Ante la pandemia del Covid-19, los desfiles se celebraron de forma digital a través de la plataforma virtual de la Federación de la Alta Costura y la Moda y en las redes sociales de las firmas de moda. Las ornamentaciones faraónicas y la magia de la pasarela física fueron sustituidas por atractivos 'fashion films'.

Firmas de alta costura como Schiaparelli, Maurizio Galante, Iris Van Herpen, Christian Dior, Chanel, Alexandre Vauthier, Elie Saab o Valentino realizaron desfiles virtuales para mostrar sus colecciones de la temporada otoño-invierno 2021.

Previamente, la casa Balmain, de la mano de Olivier Rousteing, sorprendió con un histórico desfile presencial y abierto a todos sobre el río Sena, mostrando a los presentes piezas de archivo de Pierre Balmain y sus sucesores, Erik Mortensen, Oscar de la Renta y Olivier Rousteing. El desfile llamado Balmain Sur de Seine es el primero de la marca de lujo después del confinamiento. ■





Valentino



Giambattista Valli



Dior



Ralph & Russo



La magia de Elsa Schiaparelli sigue presente en las nuevas creaciones.



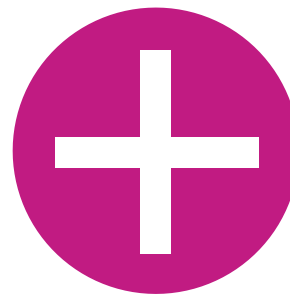
Balmain hizo un desfile abierto al público sobre el río Sena.



Stéphane Rolland dibuja escotes particulares.



Chanel mostró prendas que trasladan la opulencia.



Por primera vez y ante la pandemia, la Semana de Alta Costura de París se realizó en un formato 100% digital.



# ‘REVIVALS’, *moda retro*

Estas son las piezas del pasado que vuelven como tendencia en 2020



“ La moda está hecha para pasar de moda”, advertía la icónica Coco Chanel. Pero lo que se va vuelve, y la moda no escapa a ello. Si algo nos ha mostrado la moda a lo largo de los años es que las tendencias tarde o temprano regresan, especialmente aquellos estilos, prendas o piezas que en su momento gozaron de gran popularidad a tal punto de marcar una década, y por ello pasaron a convertirse en clásicos. Sin embargo, cuando uno de estos íconos vuelve, no lo hace de manera exacta a su versión original, sino reinterpretado en lo que se conoce como un “revival”.

Los “revivals” son una reinención del diseño original, una manera de revalorizar estilos, modas y piezas de otras épocas y traerlos al presente con nuevos elementos, colores o materiales, acordes con los códigos del momento y por supuesto, la tecnología más innovadora, siempre conservando aquella característica que los hizo tan especiales y memorables en tiempos pasados. Los diseñadores e ingenieros suelen acudir a los archivos de sus marcas para inspirarse en modelos que fueron los favoritos en décadas anteriores para conquistar a sus consumidores a través del recuerdo.

La clave para triunfar con tu ‘look’ es usar estas piezas de aire retro con otras actuales.

La tendencia de los ‘revivals’ podemos verla proyectada en blusas con mangas abullonadas, acampanadas y fruncidas; así como en pantalones de tiro alto en materiales como el cuero, la piel y las gasas, decoradas con estampados de flores, lunares y animal prints. También se incluyen piezas ‘oversized’ o estilo XXL como jackets y pantalones (mom



jeans y boyfriend jeans).

En las semanas de la moda de principio de 2020 vimos cómo el volumen seguirá presente las próximas temporadas, no solo en mangas y hombreras, que también es uno de los 'revivals' más esperados de este año, sino en vestidos, pantalones, faldas y abrigos, tal como lo demostraron JW Anderson, Halpern o Molly Goddard.

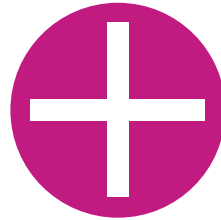
La pasión por las hombreras o 'puffy shoulders' reapareció desde que firmas como Balenciaga, Givenchy, Isabel Marant y Gucci las hicieron parte de sus colecciones, hace algunas temporadas. Y este año se llevan en prendas como chaquetas, vestidos y blusas en diversos materiales clásicos como los tejidos.

Además, en los 'fashion weeks' de principio de año, Louis Vuitton mostró el renacimiento de dos piezas: la falda rah-rah, favorito de las estrellas del pop de la década de los ochenta y la chaqueta torero jugando además con la superposición de piezas.

En cuanto al calzado, las sandalias 'thong' están de regreso para el verano 2020. Esta moda de los años 80 y 90 se caracteriza por tener una tira que atraviesa los dedos y un 'kitten heel' que estiliza. Firmas de moda como Balenciaga, Bottega Veneta, Gianvito Rossi, Neous, Brunello Cucinelli, BEVZA, Dries Van Noten, René Caovilla y Zara han incluido esta propuesta en sus últimas colecciones, en materiales como cuero y en tonos metálicos y neutros.

Los relojes son unas de esas piezas que cada vez experimentan más 'revivals'. Vivimos tiempos marcados por los años 90 y una cultura urbana que llegó para quedarse hasta nuestros días, tendencias que seguirán presentes en las próximas temporadas. Las grandes proporciones, las formas geométricas, los colores metalizados, los 'utility colors' y el camuflaje son elementos que predominan en el estilo urbano desde los inicios del hip hop hasta nuestros días, y son algunas de las características que G-SHOCK ha decidido incorporar a dos de sus más recientes lanzamientos que a la vez son 'revivals' de una de sus colecciones más queridas. GA-140 "GOLD SERIES" es una colección de relojes analógicos-digitales que heredan los diseños de caja grande y redonda del clásico GA.

Y tú, ¿qué clásicos quieres revivir en tu 'look'? ■



Louis Vuitton

*Las hombreras son una tendencia incónica de los 80s que regresó desde 2019 para quedarse.*

Balenciaga



Los 'mom jeans' son una pieza retro.



Versace



Givenchy



# LA FALDA IDEAL PARA TI

La moda modesta nos anima a llevar esta prenda, pero ¿conoces qué tipo te favorece según tu silueta? ¡Descúbrele a continuación!

**POR: SHAURY DUFFIS**

Creadora del blog Modest Fashion PTY

@shaury\_pevensie

Las faldas están consideradas como una de las piezas más importantes de tu 'outfit' cuando se trata de ser femenina, elegante y sofisticada. Incluso, dentro de la moda modesta se busca incentivar a las chicas a que incluyan las faldas de vez en cuando en sus 'looks', pero muchas veces no nos atrevemos a llevarlas porque no tenemos mucho conocimiento de qué estilos nos quedan mejor, según nuestra silueta. ¿Te identificas?

Si tenemos idea de qué características son las que más sobresalen en nuestro cuerpo, podemos saber qué tipo de faldas nos favorecen para así sentirnos cómodas y mucho más seguras a la hora de llevarlas. Aquí te comparto tips para escoger la falda adecuada de acuerdo a tu tipo de figura. ■



## Silueta tipo reloj de arena

Es conocida como la silueta visualmente más proporcionada y equilibrada. Se caracteriza por tener una simetría entre el ancho de los hombros y el ancho de las caderas con una cintura pequeña y definida. Este tipo de figura puede jugar con varios estilos de faldas desde las de corte recto, las estilo lápiz o tubo hasta las más anchas, siempre y cuando marquen la cintura en todo momento. Para inspirarte en 'looks' de este tipo de silueta puedes seguir los de las actrices Scarlett Johansson o Jessica Alba.



## Triángulo o pera

Es una de las más comunes dentro de la mujer latina, pues se destaca por tener las caderas mucho más anchas o prominentes que los hombros. Una de las faldas que es aconsejable para esta silueta es la falda estilo lápiz o tubo, ya que hará un ajuste a la cintura y destacará de una linda manera tus curvas; pero es recomendable que en la parte superior uses una blusa un poquito más holgada para lograr la simetría visual entre hombros y cadera. Inspírate en los 'looks' de faldas de la actriz y cantante Jennifer López si este es tu tipo de cuerpo.





## Silueta tipo triángulo invertido

Es exactamente la versión contraria de la silueta anterior. Una chica con silueta de triángulo invertido tendrá los hombros mucho más grandes que sus caderas. Si tienes este estilo de figura, puedes inspirarte en Angelina Jolie o en la modelo Naomi Campbell, utilizando ya sean faldas de corte recto con blusas con péplum (una especie de tela adicional al final de la blusa en forma de arandela) o faldas amplias corte 'A' que se ajusten a la cintura, ya que te ayudarán con la simetría visual que necesitas.

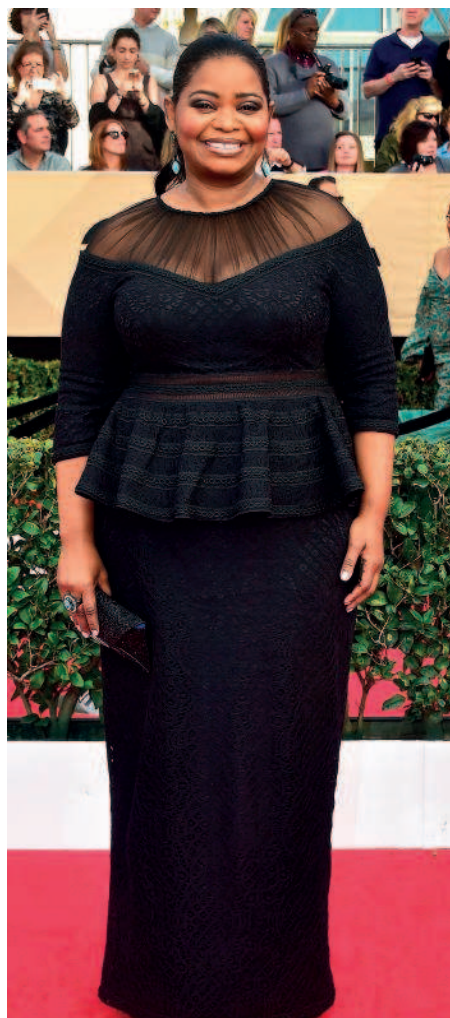


## Silueta tipo rectangular

Tiene simetría de ancho entre sus hombros y caderas, pero la cintura es casi imperceptible. Es importante que aportes volumen en la parte superior con las blusas si usarás una falda ajustada; si por el contrario la blusa es ajustada, apóyate en faldas con corte amplio. Es muy imprescindible que la falda siempre esté ajustada a la cintura para remarcar la misma. La duquesa Catalina de Cambridge (Kate Middleton) y la actriz Penélope Cruz, que tienen este estilo de silueta, pueden ayudarte a encontrar inspiración para 'looks' con faldas.

## Circular, ovalada o de manzana

Su característica es que el mayor volumen se encuentra situado en la cintura haciendo que, tanto hombros como caderas, se vean mucho más pequeños. Contrario a lo que supone la mayoría, no todas las mujeres curvas pertenecen automáticamente a este tipo de cuerpo, ya que por su estructura física pueden pertenecer incluso a cualquiera de las categorías anteriores. En este caso, lo importante es que la falda que uses tenga la cintura un poco alta para marcarla de una manera más evidente y que sea un corte ancho tipo 'A', pero no tan amplio (creando una especie de corte imperio). También puedes usar faldas de corte recto con blusas un poco holgadas. Las actrices afroamericanas Queen Latifah y Octavia Spencer pueden ayudarte con ideas de 'outfits' muy glamurosos en caso de que pertenezcas a este tipo de silueta. No olvides que la clave de vestir bien es conocer nuestro cuerpo, sacarle provecho a lo que nos gusta y llevar la mejor actitud.





# EFECTO RADIANTE

Modelo: María Alejandra Gerli | Maquillista: Liza Yang | Fotos: Aurelio Herrera

*Dale frescura a tu rostro con este maquillaje natural. ¡Tu piel hablará por ti!*

**E**l maquillaje puede ser tu mejor aliado, pero también tu peor enemigo si no lo sabes usar. Una gran ventaja es que con él puedes cubrir imperfecciones y resaltar aquellas facciones que más te encantan en ti, pero para ello es necesario saber el correcto uso de los productos cosméticos. Base, corrector, iluminador, polvos compactos es parte de lo que se aplica sobre el rostro para lograr un maquillaje radiante sin luzcas recargada, pero para ello es fundamental preparar la piel antes.

Limpia e hidrata la tez es alistar el lienzo donde realizarás tu obra de arte. Este paso es muy importante, según señala la maquillista profesional Liza Yang, pues del mismo depende que el 'make up' luzca impecable.

Algunos tips de la maquillista para lograr una buena preparación de la piel son:

- Lava frecuentemente las herramientas como brochas y esponjas para evitar que se acumulen bacterias que perjudican la salud de la piel.

- Si sientes la piel muy seca, colócate una mascarilla por unos 15 minutos antes del maquillaje.

- Jamás se te puede olvidar hidratar la piel porque el maquillaje seguramente se verá acartonado.

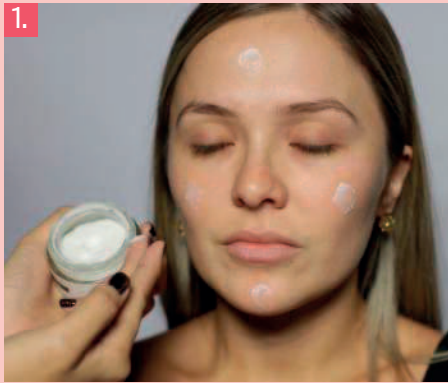
Sobre la base, ten presente elegir el tono adecuado de acuerdo a tu tez. Además de considerar si necesitas un tono claro, medio u oscuro, debes elegir entre los subtonos cálido y frío. Una de las maneras para saberlo es mirando las venas: si son verdes, eres cálida, y si son azules eres fría. Por lo regular, los nombres o numeraciones de las bases tienen una letra que los divide, las bases con subtonos cálidos tienen la letra W que es de 'warm' y la C para los tonos fríos que es 'cool' en inglés.

Otro factor a considerar son los tonos de los correctores, cuyo uso depende del color que queramos corregir. Por ejemplo, si tenemos algún barro o rosácea podemos cubrirlo con un corrector verde o si tenemos algún morado tomaríamos el corrector amarillo. Elige siempre el color contrario en el círculo cromático. Estos correctores neutralizan esos tonos que no queremos en la piel y se aplican puntuales, se dejan secar y por encima aplicamos el corrector del tono de la piel.

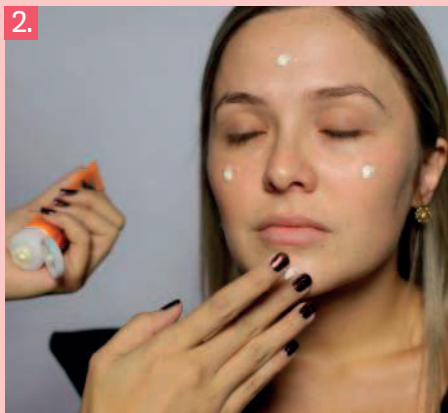
A continuación mira los pasos (desde la preparación de la piel hasta el sellado de los productos) y algunos trucos para lucir una piel divina, iluminada, sana y con un tono uniforme con el maquillaje. ¡Manos y brochas a la obra!







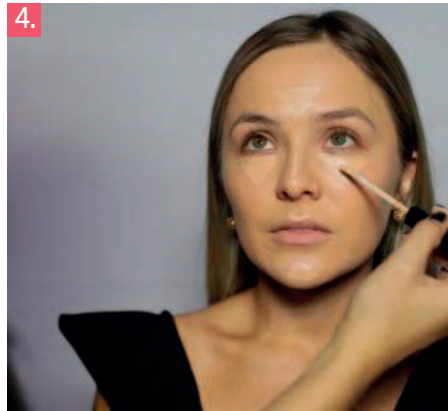
1. Lávate bien el rostro con un jabón indicado para tu tipo de piel y seca. Aplica un poco de tónico en un pad de algodón y pasa por todo el rostro para eliminar restos de suciedad y tonificar. Puedes usar agua de rosas también. Hidrata con la crema de día.



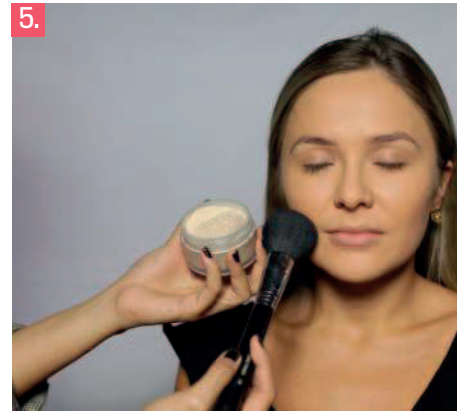
2. Deja que la piel la absorba por unos minutos la crema de día. Aplica protector solar en todo el rostro y un 'primer', esto ayudará a suavizar la textura de la piel y mantener el maquillaje en su lugar.



3. Con una brocha duo fibra (o sintética ya que estas cerdas no absorben y trabajan mejor productos líquidos) distribuye por todo el rostro la base de tu preferencia.



4. Toma un corrector dos tonos más claros que tu piel para corregir e iluminar la zona de las ojeras. En caso de que tengas oscuridad en esa área, neutraliza primero con un color más oscuro que tu piel y que tenga subtono naranja. Aplica también en la frente, tabique de la nariz, sobre las cejas y barbilla.



5. Sella el corrector en la zona de las ojeras con un polvo suelto fino para evitar que se marquen las líneas. Puedes usarlo también en el resto del rostro u optar por uno compacto.



6. Dale un poco de dimensión al rostro contorneando con un tono bronce y ponle color a las mejillas con tu rubor 'peach'. Usa una brocha mediana angular para el contorno en la parte alta de la frente, debajo de los pómulos, el contorno de la mandíbula y el 'blush'. Remarca la nariz con una brocha de sombra.



7. El iluminador no puede faltar. Agrega un poco en los puntos altos como nariz, hueso de las cejas y en los pómulos.

8. Define tus cejas con un lápiz. Dale profundidad a tus párpados con el mismo 'bronzer' que utilizaste de contorno e ilumina el párpado con el mismo iluminador. Coloca un poco de mascara de pestañas y finalmente hidrata los labios y dales color con tu labial favorito.



# DULCE MARÍA, *en busca de su origen*

*La cantante y actriz mexicana habla sobre la etapa de transición en su carrera y su embarazo en medio del Covid-19.*

## KAREN BERNAL

kbernal@epasa.com

@letrasconkaren

**L**a mexicana Dulce María no necesita carta de presentación. Tiene 30 años de carrera artística en los que ha ganado más de 40 premios como cantante y actriz, tanto en su natal México como a nivel internacional. Además, en sus redes sociales amasa más de 20 millones de seguidores, algo que actualmente la convierte en toda una referencia. Ella es un ícono de varias generaciones que la vieron alcanzar la cumbre de la fama con su personaje de Roberta en la popular telenovela (y posterior grupo) “Rebelde”, hace una década atrás.

Pero la popularidad no viene sola, y no siempre es sinónimo de éxito. Eso lo ha aprendido Dulce María, quien hoy busca ser fiel a sí misma y reencontrarse con su esencia, con la chica más bohemia, la que tal vez no suena muy comercial pero hace lo que realmente le da alegría.

Toda esta transición y este

reencuentro consigo misma lo vive la artista al tiempo que atraviesa cambios en su vida personal: a pocos meses de su boda con Paco Álvarez, la pareja espera la llegada de su primer bebé, en medio de la pandemia por el Covid-19.

La mexicana habla sobre su nuevo proyecto “Origen” con el que busca darle voz a aquellas canciones que compuso hace algún tiempo atrás siguiendo los latidos de su corazón, y sobre su nueva etapa como futura madre.

**Tienes 30 años de carrera, muchos premios y una gran popularidad. ¿Por qué una artista como tú necesita volver a su ‘origen’?**

“Origen” es un proyecto muy personal, íntimo. Son canciones compuestas por mí desde hace mucho. Es un álbum que trae un poco de pop, folk, un toque de country. Acabo de sacar “Tú y yo” que la compuse hace 10 años para ser parte de mi primer álbum “Extranjera”. Volver al “Origen” es rescatar a esa chavita

de 16 años que empezó a componer, retomar lo que soy, lo que me gusta y lo que está en mi corazón. No digo que es el disco más comercial y popular de la vida, al contrario, es algo súper mío e íntimo.

**¿Alguna canción en particular que tenga un gran significado para ti en este álbum?**

Todas tienen un significado muy importante, pues hicieron parte de mi vida en algún momento de mi carrera.

**Dices que ‘Origen’ es una promesa de ser fiel a ti misma. ¿Tuvo la industria algo que ver en no serlo?**

Es la primera vez que puedo decidir todo de un proyecto, de eso trata, libertad. Decidí el nombre del álbum, la identidad de lo que quería traer de imagen, fotos, qué canción sacar... El mercado te exige números, que tu canción sea la comercial y lo que esté de moda, y yo lo que quiero es sacar mis propias canciones, ser fiel a mí misma, hablar de lo que me gusta, cantar y contar historias reales que toquen el corazón de la gente, sea comercial o no.









## ¿Quién era la Dulce María de antes y quién es la que ahora redefine su rumbo?

Con el tiempo me he vuelto más realista, soy soñadora, perseverante, creo en el amor como motor de los seres humanos y del mundo. Me considero fuerte, soy entregada, apasionada, muy indecisa y desesperada.

## Habiendo hecho música, televisión y cine desde niña, ¿qué más te falta en tu carrera?

Ufff... pues no sé. Sí he hecho muchas cosas en estos 30 años de carrera, pero cada personaje es un reto, una experiencia diferente; cada disco que te propones hacer son nuevas historias, nuevas composiciones. "Origen" es el que tengo más próximo, el siguiente sencillo es "Lo que ves no es lo que soy" (que tiene un video). También concretar que salga el álbum completo para que lo conozcan todos.

## 'Rebelde' fue un boom en toda América Latina. Cuando te lanzaste como solista en 2010, ¿qué fue lo más difícil?

Cuando empecé mi carrera de solista creí que podría hacer lo que quisiera y me enfrenté a otra realidad, pues no necesariamente es así. Incluí muchas de mis composiciones, pero tuve que acoplarme a esa parte de la industria. En ocasiones tienes una canción muy especial, que a lo mejor no es tan comercial, no es lo que se escucha en ese momento o pueden creer que es muy personal.

Pero luego llega una etapa como artista, después de tantos años, donde no solo puedo ser una intérprete, sino alguien con necesidad de expresarme, de conectarme con mis fans, de contarles mis historias, creencias, inquietu-

des, aprendizajes. Insistí en sacar todo eso.

## Hay papeles que marcan a las personas y al público. Tu papel de la chica rebelde, ¿te ha estigmatizado?

Llevo más de 10 años de solista como cantante y el próximo diciembre celebraré 30 de carrera artística, desde que empecé con comerciales. He interpretado distintos personajes y he pertenecido a grupos musicales que disfruté muchísimo, me he identificado con las canciones y siempre tendrán un lugar en mi corazón; cada cual me deja un aprendizaje, una experiencia, vivencias, amigos que hice en el medio. Roberta fue un personaje muy fuerte, muy valiente, muy guerrera, y creo que todos los personajes que hice en mi carrera siempre fueron muy como Roberta: de luchar por sus sueños y no detenerse.

## Cualquiera pensaría que una mujer con tus logros tiene todo resuelto, es exitosa. ¿Cómo defines tú el éxito?

Ser feliz, tener salud, estar cerca de la familia, agradecer que estés vivo cada día y que despertaste bien, con salud, sobre todo en el momento que el mundo vive. Creo que el éxito va más allá de la fama y seguidores: está en ser feliz con lo que tienes, con lo que lograste, con quién eres, con tus logros...

## Ahora vives un momento especial en tu vida personal. ¿Qué significa para ti convertirte en madre?

Pasas por muchas etapas, y yo apenas voy empezando. Te conectas más bien con tu feminidad y con la vida. Todo es diferente desde el día uno, con las náuseas y el cansancio. Es otra etapa de ser mujer y



también hay un tipo de duelo: hasta cierto punto la versión de ti que tú conoces ha dejado de existir. Ya no soy solo yo, ya no puedo ver solo por mí, primero está mi bebé.

## ¿Cómo tomaste la noticia de tu embarazo en medio de una pandemia y con un nuevo disco cocinándose?

Lo sentí como un mensaje de Dios. Por un lado me convertí en población de riesgo, pero es un milagro saber que una vida crece dentro de mí. Esta cuarentena me puso contra la pared, como a muchas personas alrededor del mundo, donde todo se detuvo. Hay otra vida que depende de mí, dejé de ser solamente yo, ahora debo ver primero por nuestro bebé.

## Hoy, ¿cómo definirías a Dulce María?

Estoy agradecida, feliz de entrar en una nueva etapa de mi vida como mujer.

## ¿Qué consejo le darías a la Dulce María de hace 30 años?

Que disfrute cada instante, cada segundo, que todo pasa muy rápido, que esté más tranquila, que sea más auténtica, que no tenga miedo de expresarse más. Que no se cierre tanto emocionalmente y que agradezca las cosas que no se dan, porque son por algo.

Debemos aprender que todo tiene su ocasión, creo fielmente que los tiempos de Dios son perfectos y por algo se presentan ciertas circunstancias en ciertos momentos. ■



# #QuédateEnCasa

¡Mantente informado con los periódicos del día de una **forma diferente!**

Desde cualquier dispositivo, disfruta de las ediciones impresas en **versión digital.**

Ingresa a:

<http://impresos.epasa.com.pa/> 



**Panamá América**  
.com.pa

**CRÍTICA**.com.pa

**día a día**  
.com.pa

**MUJER**  
.com.pa

# UN AMOR *sin fronteras*

*La exreina María Fernanda Carrillo habla de lo que significa estar separada de su esposo Valentín Pimentel por la pandemia.*

La exreina de Carnaval confesó que su más grande apoyo en estos momentos es su madre, quien la ayuda con sus dos hijos.

**ENYOLINE BARRÍA**  
enyoline.barría@epasa.com  
@Kikibarría

**C**uando María Fernanda Carrillo se encuentra acostada en su dormitorio y mira hacia el lado vacío de su cama no puede evitar sentir tristeza, ya que no tiene cerca a su gran amor y padre de sus dos hijos, el futbolista panameño Valentín Pimentel. Desde hace cuatro meses que la pandemia por el Covid-19 llegó al país, los planes de esta joven pareja istmeña cambiaron radicalmente.

Con Pimentel a 1,452 kilómetros de distancia, puesto que se encuentra en Venezuela jugando para el Club Deportivo Lara, la reina de Calle Arriba de Aguadulce 2014 ha tenido que trabajar de a poco en su estado anímico con el fin de permanecer fuerte y enfocada en sus tareas como madre y mujer profesional, para así no pasar mucho tiempo pensando en la situación que la mantiene separada de Valentín.

“Al inicio fue todo muy difícil para mí ya que tengo dos niños. Me ponía a llorar en mi cuarto por todo el tema del Covid-19, porque

Valentín está lejos y no sabemos cuándo nos volveremos a ver, siempre procurando que mi hijo Jessé (2 años) no me viera así. Teníamos un par de planes que obviamente no pudimos concretar, todo fue muy duro al inicio”, expresó María Fernanda.

Carrillo comentó que no solo sus pensamientos y su sentir sobre toda esta situación le apretaban el corazón, también el hecho de que su hijo mayor siempre se emocionaba cuando veía un auto pasando por la calle, porque creía que en uno de ellos llegaría su papá.

“Jessé es muy pegado a Valentín y me daba mucho dolor al inicio cuando pasaba un carro fuera de la casa y empezaba a decir: ‘papá, papá’, creyendo que era Valentín. Empecé a explicarle que su papá está trabajando, jugando fútbol y que pronto vendrá; entonces le pongo videos de algunos juegos de él y se calma. Además, se pone más tranquilo y contento cuando está en videollamada con él y empiezan a hablar”, expresó.

Para su fortuna, esta experiencia solo la vive con Jessé, puesto que su otro niño, Valentino, solo tiene un año y no está anuente de todo lo que ocurre.





## CUIDADOS Y MEDIDAS EN CASA POR PARA EVITAR EL COVID-19

La istmeña reveló que, por el momento, no solo es la líder de su hogar sino también la encargada de hacer todas las compras o diligencias fuera de casa, por lo que trata de ser sumamente cuidadosa a la hora de ingresar a su vivienda para evitar el contagio del nuevo coronavirus.

### Una gran ayuda

Carrillo comentó que una de las razones por las que ahora se siente más tranquila en cuanto a la distancia de su esposo, es por la ayuda incondicional que está recibiendo por parte de su mamá.

“Mi mamá vive conmigo desde hace algún tiempo y ella me ayuda bastante con todo lo que tiene que ver con la casa, el cuidado de los niños y demás. Por ahora me mantengo realizando teletrabajo y su ayuda es un gran alivio para mí. Ella y mis hijos han sido el motor que me ha dado fuerza para salir adelante con todo esto”, explicó.

La también hermana de la presentadora

istmeña Vianeth Carrillo (mejor conocida como “La Bibi”), mencionó que espera poder tener su reencuentro con Valentín en diciembre, mes en el que supone casi todo debe haber vuelto a la normalidad y se podrá viajar.

“Yo estoy mentalizada en que nos veremos en diciembre, siempre pienso eso y es lo que espero”, dijo.

Agregó que este tiempo lejos no planeado, pese a que puso sus mundos de cabeza, no ha sido motivo de distanciamiento entre ellos como pareja, ya que siempre tratan de sorprenderse en distintas formas.■

# AYUDA SOLIDARIA

*Figuras panameñas han estado donando alimentos a familias afectadas por la pandemia.*

**ENYOLINE BARRÍA**  
 enyoline.barría@epasa.com  
 @Kikibarría

La Covid-19 está azotando la salud mundial y también la economía, por ello distintas caras de la farándula panameña han decidido convertirse en una mano amiga y apoyar a las personas que han sido más afectas por la pandemia, que ha dejado a muchos sin trabajo desde hace más de cuatro meses.

Figuras como Rafe Lucado, Jean Modelo, Daniel Domínguez, Jacky Guzmán, Kathy Phillips, Erika Ender, Sandra Sandoval, Anyoli Ábrego, Rosa Iveth Montezuma, Luis Casís, entre otras, se han movilizado a diversas partes del Istmo para regalar bolsas de comida a las familias más vulnerables.

**Pueblo salva a pueblo**

En el caso de Lucado,



Los chicos de Pueblo Salva a Pueblo durante uno de sus tantos recorridos.

Modelo, Domínguez y el grupo que les acompaña en la causa, empezaron a hacer las donaciones gracias a los aportes de diversos deportistas del patio. Luego, comenzaron a recibir ayuda de algunos de sus amigos y familiares para seguir llevando comida a hogares de escasos recursos, hasta llegar al punto en que otros ciudadanos decidieron donar dinero para también colaborar con el movimiento que ellos han denominado “Pueblo Salva a Pueblo”, y que hasta hace poco había brindado consuelo a unas 500 familias.

Recientemente, este grupo de chicos recorrió parte de la provincia de Chiriquí para llevar bolsas de comida equipadas con alimentos de primera necesidad.

En su itinerario han visitado varias provincias como Coclé, Veraguas y Panamá Oeste.

## La ayuda de TalenPro

La Fundación Puerta Abiertas de Erika Ender se organizó todo el mes de junio para aportar su granito de arena y también ser de ayuda a los afectados. En colaboración con el Ministerio de Salud (Minsa), la cantautora activó TalenPro (Talento con Propósito), y creó el movimiento TalenPro Challenge, el cual tuvo como objetivo recolectar alimentos para apoyar a niños de escasos recursos.

Los ganadores de las tres generaciones previas, acompañados por 12 personalidades panameñas se activaron como ‘influencers’ en favor de la causa, retándose entre sí y sumando a todos los que querían participar de la iniciativa para conseguir la mayor cantidad de recursos, con el fin de alimentar a la mayor cantidad de niños a lo largo de

Instagram



la nación.

Entre los mentores se encontraban Ubaldo Davis, Siria Mirando, Álvaro Alvarado, Moyra Brunette, Emilio Regueira, Ingrid de Ycaza, Margarita Henríquez, Nando Boom y Ricardo Velázquez, entre otros.

“¡Gracias a todos los que han apoyado el #TalenPro-Challenge! Aquí una pequeña parte del fruto de todo el esfuerzo que logramos unidos. Gracias por todos los niños que hoy comen y por el alivio a sus familiares”, escribió Ender en sus redes sociales ilustrando el post con una imagen donde personas trabajaban para llenar bolsas de comida.

### Kathy Phillips y su pareja

Por otro lado, la comunicadora Kathy Phillips junto a su pareja Luis Lee, beneficiaron a varias familias panameñas llevándoles comidas y productos de primera necesidad para minimizar su preocupación en cuarentena.

La cantante de música urbana al inicio de toda esta difícil situación compartió en sus redes sociales que junto a al padre de su hija y DJ de la emisora Wao, estarían ayudando a ciudadanos necesitados con bolsas de comida. Después anunció que su aporte no solo llegaría a personas, sino también a perros, ya que considera que ellos “son parte de la familia”.

La también presentadora reveló en sus redes sociales que utilizaría su cuenta de Instagram para publicar los nombres de los negocios que necesitan un empuje para promover sus servicios.

“Estamos para apoyarnos! Yo soy independiente y créame que no va a ser nada fácil, pero sé que juntos saldremos adelante”, publicó Phillips.



La cantante de música típica Sandra Sandoval durante su gira en Tonosí, Los Santos.

“EN ESTE MUNDO NO SOMOS NADA, SOLO ESTAMOS DE PASO Y EL POCO TIEMPO QUE ESTEMOS EN ESTA TIERRA LO APROVECHARÉ PARA DAR AMOR”



Kathy Phillips en la recolecta de alimentos para perros.

### Sandra Sandoval

A pesar de verse envuelta en una polémica por hacer una gira para entregar alimentos en una comunidad de Tonosí, provincia de Los Santos, durante un domingo de cuarentena total, donde resultó sancionada con una multa de 10,000 dólares, la cantante de música típica Sandra Sandoval ha seguido brindado aportes de bolsa de comida.

“En este mundo no somos nada, solo estamos de paso y el poco tiempo que estemos en esta Tierra lo aprovecharé para dar amor”, escribió Sandoval sobre su apoyo.





Rosa Iveth Montezuma conversa con una niña darienita.

## UNA CHARLA INCREÍBLE

Anyoli Ábrego y Rosa Iveth Montezuma revelaron que en su caminar conversaron con dos niños, Ana y Gabriel, quienes les contaron que “sus juguetes están en el mar porque no tienen en casa, son juguetes que el mar trae y ellos los recogen para jugar”. Una situación que hizo reflexionar a ambas, según señalaron.

### Anyolí Ábrego y Rosa Iveth Montezuma

Las exparticipantes de concursos de belleza, Anyolí Ábrego, Miss Panamá 2010, y Rosa Iveth Montezuma, Señorita Panamá 2018, también han llevado un poco de esperanza a comunidades menos favorecidas de la provincia de Darién.

En sus redes sociales ambas reinas compartieron parte de su recorrido con videos y mensajes para reflexionar sobre toda esta situación.

“Ellos nos necesitan, nos fuimos hasta las comunidades de Gonzalo Va squez y San Buenaventura. 7 horas en auto hasta llegar a la costa del litoral Pacífico: atravesamos ríos, quebradas, puente de palos o troncos; bajo la lluvia y truenos, carretera de tierra... pero nada nos detuvo porque sabíamos que ellos nos estaban esperando, llegamos y

fue maravilloso ver sus caritas de alegría y agradecimiento al recibir sus bolsas de leche, cremas y cereal. Lo que nos contaran que viven en estos momentos realmente conmueve”, fue parte de lo que publicaron ambas panameñas en sus respectivas cuentas de Instagram.

### Jacky Guzmán

La presentadora de televisión Jacky Guzmán hizo un recorrido por algunos lugares de la provincia de Colón.

La también empresaria, en colaboración con diversas marcas y apoyo de amigos y familiares, pudo donar alimentos a unas 450 familias en Gatuncillo Norte, San Juan, Foral Comunidad Frijolito, Río Gatún, Comunidad Ella Drua, Río Rita Norte, Quebrada Bonita, Villa Guadalupe, San Judas y La Represa.

### Luis Casís

A través de la fundación que lleva su nombre, el ex reportero y excandidato a la vicepresidencia de Panamá ha podido aliviar un poco la preocupación de más de 60,000 familias en Panamá, al llevar a la puerta de sus casas productos para poder poner un plato en sus mesas.

En lo que va de la pandemia, Casís ha estado en la provincia de Herrera y Colón; así como en diversos puntos de la provincia de Panamá (Las Garzas, Pacora, La 24 de Diciembre, Chepo, Chilibre, Kuna Nega), La Chorrera y Arraiján.

Casís también ha facilitado mascarillas a parte del personal médico de la nación para que se protejan contra el Covid-19. De igual forma, el comunicador se mantiene apoyando a niños que luchan con alguna condición física. ■



¿Buscas hacer compras  
online en Panamá?

Ingresa a [www.pocoton.com.pa](http://www.pocoton.com.pa)

El marketplace **más completo**  
de todo Panamá

 **pocotón**  
.com.pa

compra fácil, rápido y seguro





# ACABAR CON EL *racismo*

Pequeños cambios en ti y en diferentes ámbitos se pueden volver en grandes iniciativas para marcar la diferencia como sociedad.

## GABRIELA ZELAYA

Coach de metas  
@mentesmotivadass

Las últimas semanas han estado llenas de emociones, en parte por la sensación de injusticia social que volvió a relucir con la muerte de George Floyd, en Estados Unidos.

El racismo ha estado presente siempre en nuestra sociedad, pero el tema se ha vuelto palpable las últimas semanas a raíz de la muerte del

afroamericano durante su detención a manos de un policía de Minneapolis.

La muerte de Floyd ha causado repudio en la sociedad y ha provocado escenas de tensión alrededor del mundo, saliendo a flote muchos casos similares durante las últimas décadas. Las protestas antirracistas exigiendo justicia por la brutalidad de los hechos, donde Floyd fue asfixiado durante su detención tras haber intentado pagar con un billete falso de 20 dólares, fueron un hecho a pesar del toque de queda en el país







norteamericano. Incluso, alcanzaron la Casa Blanca y países europeos.

Quizás te has estado preguntando qué acciones puedes hacer tú para poder acabar con el racismo en Panamá. Tengo que decirte que antes debemos empezar con nuestras acciones como individuos, en las escuelas, los lugares de trabajo y, la más importante, en casa.

Por eso, quiero mencionarte pequeños cambios que se pueden volver en grandes iniciativas y marcar la diferencia como sociedad.

### En casa es importante que:

- Enseñes a tus hijos con actos, no solo hablándoles, sobre las maneras en que tiene que reaccionar ante este tipo de injusticias. Que te vean actuando contra ellas les enseña muchísimo más.
- Inculques respeto, empatía y solidaridad hacia cualquier

raza, cultura o etnia.

- No hagas chistes sobre el aspecto, vestimenta o costumbres de las diferentes culturas, sobre todo si no es la propia.

### En las escuelas:

- Reconocer festividades y eventos relacionados con la variedad de grupos culturales y étnicos.
- Trabajar para incluir educación anti-racismo en el plan de estudio escolar.
- Tener cero tolerancia hacia cualquier conducta racista dentro de las escuelas.

### Acciones que se pueden tomar en los lugares de trabajo:

- Reclutar integrantes, ejecutivos y gerentes de diversas culturas y etnicidad.
- Hablar con personas pertenecientes a grupos tradicionalmente segregados y preguntarles qué barreras enfrentan en el trabajo, siem-

pre tener en cuenta su opinión.

- Formar un equipo de trabajo o un comité permanente que se dedique a monitorear un plan para promover la inclusión.

### Las acciones que puedes tomar como individuo:

- No hacer ni difundir comentarios ofensivos sobre alguna raza.
- Informarte sobre la historia de las diferentes culturas.
- Ser la persona que le pone un “alto” a la discriminación en nuestros grupos sociales. Estos tips pueden ayudarnos a que el racismo no se nos cuele en ninguna de las áreas de nuestras vidas. El cambio empieza con nosotros, más allá de hacer publicaciones, es importante voltear a vernos y revisar si hay algo de racismo en nuestras conversaciones o en nuestra cotidianidad. ■

## QUÉ DICE LA UNICEF

Celebrar la diversidad es muy importante para evitar el racismo. Por eso, la Unicef recomienda procurar que tu hijo empiece a conocer diversas culturas y presentarle personas de otras razas y orígenes étnicos. También, mostrarle aspectos de otras partes del mundo sin salir de tu hogar, como la comida de otras culturas, su historia y ver películas que ilustren cómo se vive en ellas.

Además, debes prestar atención a los prejuicios raciales que aparecen en libros y películas que ellos consumen. Así mismo, repasar la historia para que sepan el pasado y comprendan mejor el presente, sin obviar que debes poner el ejemplo, entonces debes revisar tus prejuicios, hacerles frente y evitarlos.



# RECUPERA *tu figura*

Consejos para eliminar esas libras extras que has ganado durante la cuarentena. ¡Ponte en acción!



**SARA SILDARRIAGA**

Nutricionista dietista

📍 @NutricionYEQuilibrio

**D**urante estos días de cuarentena hemos afrontado muchos cambios en nuestra vida cotidiana, y puede ser que mientras nos adaptábamos a la “nueva normalidad” hayamos ganado algo de peso. Aunque aún estamos en proceso de restablecer nuestras actividades comunes, es tiempo de tomar acción y cuidar de nuestra salud, ¡hoy más que nunca! Probablemente, ahora nos movemos menos, comemos más veces al día o quizás tenemos horarios de sueño distorsionados, y tal vez hemos experimentado algo de ansiedad al enfrentar tantos cambios. Sin embargo, hay algunas estrategias que podemos poner en práctica desde hoy para perder

esas libras extras. Si lo dejas para después, puede costarte mucho más. ¡Anímate!

## ¿Qué hacer con la alimentación?

1. Reduce el consumo de azúcar: Su exceso puede hacerte ganar peso de forma rápida, inflamarte y promover que quieras consumirla cada vez más y más. Sustitúyela por alimentos como frutas, postres caseros saludables como galletas de avena y banano, gelatina light con frutas picadas, paletas de yogurt, etc.
2. Evita tantos alimentos empaquetados: Prefiere aquellos más naturales ahora que estás más tiempo en casa y puedes cocinar con calma y dedicación. Ejemplo, en lugar de elegir frijoles de lata, opta por hacerlos desde cero; así evitaras consumir exceso de preservantes, sodio e incluso azúcares añadidos en ellos.
3. Cuidado con lo que tomas: Sodas, jugos, concentrados y

otras bebidas pueden tener exceso de azúcares y químicos; incluso ten en cuenta las calorías y azúcares de las bebidas alcohólicas, ¡también suman! Lo ideal es optar por consumir más agua, de paso nos ayuda a controlar la ansiedad por comer. Además, podemos incluir té, café, licuados de frutas o aguas saborizadas con trozos de frutas u otros.

4. Controla tus compras de comida: Evita pedir comida si puedes hacerla en casa. Sé que a veces quieres algo diferente, pero si deseas perder esas libras debes disminuir considerablemente las comidas rápidas. Además, toma el control de lo que añades al carrito del supermercado, recuerda que si tienes las tentaciones en casa es más probable sucumbir ante ellas en un momento de distracción.

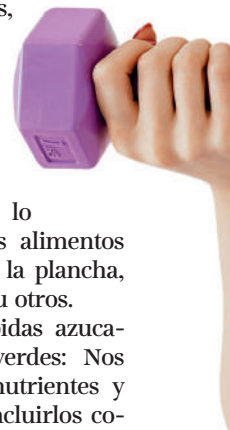
## Otras estrategias

- Establece horarios de comidas:

Seguir una estructura de horas para tu alimentación es ideal cuando quieres volver a enfocarte. Por otro lado, comer hasta las 6:00pm es ideal para que nuestro cuerpo metabolice mejor lo que comemos, no quiere decir que si comemos algo a las 9:00 pm el organismo no podrá asimilarlo, pero sí es cierto que no lo hace de la manera más eficiente.

- Elige formas de cocción saludable: No solo se trata de comer menos, sino de hacerlo mejor, y la forma como cocinas es fundamental. Primero, evita añadir sazonadores artificiales, enfócate en lo natural; y evita los alimentos fritos, préfiérelos a la plancha, al horno, hervidos u otros.

- Sustituye las bebidas azucaradas por jugos verdes: Nos brindan muchos nutrientes y saciedad. Puedes incluirlos co-







mo parte del desayuno, cena o meriendas; evita colarlos (el afrecho es fibra) y agregarles azúcar. Combina frutas como piña, manzana verde, kiwi o naranja con vegetales como espinacas, apio, perejil, pepino y otros. Trata de que siempre sea más proporción de vegetales que de fruta. Agrégales semillas de chía o linaza para más nutrientes.

- Utiliza el método del plato: Divide tu plato en secciones, siendo la mitad donde irán los vegetales (de todo tipo); en  $\frac{1}{4}$  las proteínas (pollo, res, cerdo, pescado, huevos) y en el otro  $\frac{1}{4}$  los almidones (menestras, papas, plátano, arroz). En este último espacio, procura no incluir más de 2 tipos de almidones a la vez.

- Cenas ligeras: Utilizando el método anterior, puede convenirte suprimir algunos días los almidones del plato de la cena, de ese modo solo quedaría la ensalada de vegetales acompañado de tu proteína favorita. Es igual de nutritivo, pero con menos calorías.

- No dejes de comer, aliméntate mejor: Los alimentos son el vehículo de nutrientes para que nuestro cuerpo funcione de forma adecuada, y no darle los nutrientes que necesita puede crear desequilibrios e incluso hacer que no veamos ninguna pérdida de peso, o por lo menos no la esperada.

Muévete en casa: Hacer los oficios del hogar, sacar al perro y jugar con los niños cuenta, pero es probable que no sea suficiente ni comparable a la energía que gastábamos antes. Recordemos que el objetivo es perder peso. Te recomiendo incluir una rutina de actividad física como mínimo tres días a la semana, de 20 o 30 minutos, o si puedes más. Apóyate de aplicaciones, páginas web y cuentas de redes sociales que brindan rutinas de forma gratuita y son muy buenas; lleva una bitácora de cuándo, cuánto y qué hiciste, eso siempre te ayudará a motivarte más. ■



# MUJER GOURMET

## R E C E T A

# ¿POR QUÉ VEMOS COMIDA?

Mirar y mostrar platillos se ha vuelto viral entre los usuarios de las redes sociales. Descubre el motivo del fenómeno.

**AILEEN TUY**

revistamujer@epasa.com

@aileentuy06

**D**esde la creación de las redes sociales se han formado comunidades que consumen contenidos y comparten

gustos en común. Actualmente, ver imágenes de platos de comida, incluso por horas, se ha vuelto una tendencia entre los usuarios de Instagram y cualquier plataforma. Incluso, en la cuarentena, muchos han aprovechado para desarrollar amor por la cocina y hacer 'posts' de sus creaciones. ¿Hay alguna razón específica y explicable sobre este fenómeno digital?

### Amor a primera vista

Carla Severino, 'blogger' y 'foodie', creadora de la cuenta Food Lovers Pty, comenta que "a las personas les gusta ver con qué se identifican. Relacionan la comida con sus recuerdos o con algo que quieren preparar".

El chef Francisco Castro concuerda con la blogger y añade que a las personas "les



gusta ver las presentaciones de platos, buscar ideas, seguir a su chef favorito o una página estilo 'taste' que enseñe recetas fáciles".

Ambos ven este tema con una perspectiva similar, pero el Dr. Neftalí Montenegro, psicólogo del Centro Psicológico Integra Panamá, dice que primero hay que entender cómo funciona la mente humana.

### Todo comienza en el cerebro

"A nivel neuronal el cerebro

está diseñado para recibir información de manera visual, ya que el 80% de la comunicación que entra al cerebro se realiza de esta manera y el 20% restante es mediante los otros sentidos: el gusto, el tacto y el oído", detalla.

Ver comida en redes sociales causa entonces una reacción neurológica. Al mirar una imagen relacionada a un platillo que se ve rico "se producen en el cerebro las hormonas de la felicidad. Al ver la comida, las hormonas se ac-



### 'FOODIE' VS. CRÍTICO

Hay una línea delgada entre ser 'foodie' y crítico gastronómico. Para el chef Francisco Castro "el 'foodie' es una persona a quien le gusta la comida, tanto cocinarla como comerla, e ir a lugares y probarla. Pero hay que diferenciarlo de un crítico gastronómico, una persona que tiene el conocimiento técnico para dar su opinión". Añade que el 'foodie' es muy importante para los restaurantes "porque es quien visita y prueba los platos, pero no debe ser la persona que critica la comida públicamente". Resalta que no existen muchos críticos gastronómicos en Panamá.





tivan, provocando una sensación de gusto, emoción o placer”. Además de disfrutar de las fotos, ver comida puede ser una forma de “relajar la mente y afrontar momentos de estrés o ansiedad”.

### Impacto del ‘foodie’

La imagen de un ‘foodie’ tiene gran impacto dentro del mundo gastronómico, pero esto depende de la constancia y la credibilidad. “Todo lo que implica el detrás de la foto es lo que vale, y la gente lo aprecia”, comentó Severino, quien lleva alrededor de 6 años siendo una ‘foodie’.

Los clientes dentro de un restaurante pueden aumentar o disminuir gracias a la visita de un ‘foodie’ ya que “ellos, al llegar al restaurante, publican la foto de la comida, bebida o la experiencia que están viviendo, y hacen que las personas quieran ir al lugar”, menciona el chef Castro.

El porcentaje de clientes que llega al restaurante gracias a la recomendación de un ‘foodie’ puede ser variante. Para Castro, antes de la pandemia, representó un aumento del 25%.

Todo se resume en que “la necesidad básica de todos los seres humanos es comer. Les llama la atención ver comida”, añadió el doctor Neftalí.





# MASAJE ERÓTICO

**ISSA FARIDES**

Psicóloga sexóloga

@SexoConSeso

**E**l masaje erótico es, desde tiempos milenarios, una de las prácticas más sensuales de las que puede disfrutar una pareja. En un entorno más clínico, los especialistas lo recomendamos en cuanto a salud sexual, puesto que reestructura y reorienta la forma en que las personas mantienen la interacción sexual con sus parejas, permitiéndoles poco a poco dejar a un lado las viejas pautas de intimidad.

Para ayudar a focalizar la atención en la caricia, Masters y Johnson aconsejan:

- Jugar a adquirir conciencia de las texturas. Tratar de detectar diferencias en la textura de la piel de diferentes partes del cuerpo e ir comparándolas unas con otras.

- Variar la firmeza y el ritmo de las caricias. Percibir de qué manera se modifica la sensación táctil al alterar el ritmo de caricias en las mismas áreas.

- Fijarse en qué sensación produce acariciar con toda la mano o únicamente con las yemas, con los nudillos, con las muñecas o con cada dedo; con una sola mano o con ambas.

Te recomendamos que prepares con anticipación el ambiente. Poder anticipar la ocasión potencializa los beneficios de un masaje, entre ellos la excitación. Una copa o vaso con la bebida de su preferencia, iluminación acorde al momento (pueden ser velas), aceites esenciales, música suave y, por supuesto, una superficie sobre la cual tenderse cómodamente que puede ser la cama, un sofá o el piso. Recuerda que los cojines siempre son sensuales y divertidos y te facilitan experimentar con diferentes posiciones.

Una vez logran relajar mente y cuerpo, inicia masajeándolo suavemente con la palma de las manos los hombros y la espalda, descendiendo a los glúteos, principalmente en los pliegues que los separan de las piernas. Masajea varias veces alternando entre amasamiento y presión hasta que sus músculos estén más relajados y receptivos a la caricia.

Ya boca arriba, puedes tenderte encima de su cuerpo o abdomen (como si fueras a cabalgarle encima) y empezar por los pies para ir subiendo poco a poco por sus piernas. Esta postura sexy le permite a tu pareja tener un panorama amplio de tus glúteos y espalda.

Una vez masajear sus extremidades inferiores, en la misma



posición o sentada, masajéale el pecho, el abdomen, la ingle y las entrepiernas. Luego vuelve a bajar hasta las rodillas y masajea nuevamente hacia arriba por la parte interna de los muslos hasta llegar a la entrepierna. Se te hará más fácil si le pides que tenga una pierna semidoblada. También puedes masajear varias partes al mismo tiempo, para una experiencia sensitiva más explosiva. Por ejemplo, una mano en su abdomen y la otra en un muslo o entrepierna, una mano en la ingle y la otra en su pecho, y así sucesivamente.

Posteriormente, pasa a su área genital en la cual seguirás masajeando suavemente, pero aplicando pequeños jaloneos en algunas zonas en vez de hacer presión. En el monte de venus, que en la mayoría de los casos es abultado, puedes jalar un poco la piel y soltar. También puedes darle jaloneos al escroto si no está demasiado contraído por la excitación. A lo largo del pene puedes aplicar masajes circulares con los dedos, empezando por el glande hasta llegar al tallo, para bajar posteriormente al perineo donde puedes ejercer un poquito de presión con el dedo índice o pulgar.

Para finalizar, recuerda que el masaje erótico además de ser un excelente preámbulo coital, fomenta una mayor conexión entre ambos, un mayor autoconocimiento y conocimiento del cuerpo de tu pareja. Pueden usar también cremas, jaleas, leche condensada, chocolate o lo que su imaginación les permita. El masaje clásico se realiza con las manos, pero puedes incluir piedras, trocitos de madera especiales para dar masajes y cambiar las temperaturas. También se vale usar vibradores y todo lo que tu imaginación te permita y les ayude a disfrutar. ¡Manos a la obra! ■





Lo que quieras, cuando quieras.

¿PROBLEMAS CON TUS ENTREGAS?

**SOMOS LA SOLUCIÓN PARA TU TIENDA DE E-COMMERCE**

ENTREGAS EN MENOS DE 48 HORAS



ELLOS CONFÍAN EN NOSOTROS



Contáctanos

e-mail: [hola@entregoya.com](mailto:hola@entregoya.com)

Teléfonos +507 387-4351 / +507 6800-9434

Bella Vista, Calle 41 este y Avenida México,  
Edificio Metro Libre, Planta Baja.

[www.entregoya.com](http://www.entregoya.com)





## EL SALVADOR, UN LUGAR ENCANTADOR

MOE PETTERSON | [quedicemoe@epasa.com](mailto:quedicemoe@epasa.com) | [@jeap12](https://www.instagram.com/jeap12)

Panameña de padres suizo mexicanos, ha visitado más de 80 países y vivido en varios de ellos. Mamá de tres hijos, viajera apasionada quien cree en crear memorias a través de conocer nuevos lugares y de vivir experiencias en diferentes culturas, con poco presupuesto. Es "Trip Advisor Top Contributor" y ha escrito cientos de columnas de viajes dentro de Panamá y alrededor del mundo.

**S**oñar no cuesta nada. Aunque aún estamos en medio de la crisis por el Covid-19, no está de más ir mirando opciones de lugares que te gustaría visitar cuando todo vuelva a la calma. Y si está cerca, mejor.

El Salvador es el país más pequeño en todo el territorio de América Central, y su capital es San Salvador. Su tu-

rismo apuesta por impulsar el surf, pero más allá de sus playas, en la ruta de este deporte hay muchos otros atractivos, a cortas distancias.

Lo mejor de El Salvador es su gente amable y su comida típica, en especial las pupusas, que son deliciosas. El país es un destino económico, su moneda es el dólar y está a menos de dos horas en avión desde Panamá. En solo un par de días puedes recorrer y conocer muchos de sus encantos. Es posible pa-

sar de estar en un volcán al borde del mar a hacer un tour de café, en un solo día.

Lo más visitado en su capital, San Salvador, son los volcanes, sus restaurantes al borde del mar y el centro histórico recientemente modernizado. Se recomienda visitarlo de noche, que está iluminado. Puedes ir a la catedral, donde se encuentra la cripta de monseñor Romero, ver el Teatro Nacional y comprar recuerdos en el mercado de artesanías.

Las playas cercanas a la capital quedan a unos cuarenta minutos. La más famosa de surf es El Tunco, en La Libertad, que tiene mucho ambiente, está llena de locales y de turistas amantes del surf. Es un lugar de fiesta cuando cae el sol. Esta playa tiene piedras, por lo que no es recomendable para bañistas, pero cerca de allí hay otras con arena, que son mejor opción si no vas a surfear. Hay múltiples hoteles y opciones de hospedaje.



Existen dos recorridos turísticos populares: la ruta de las flores y el arqueológico. La ruta de las flores —que aprendí que no tiene nada que ver con flores, sino con su historia— es una encantadora travesía entre los departamentos de Ahuachapán y Sonsonate en el occidente de El Salvador. Pasa por los 'Pueblos vivos' de la cordillera de Apaneca, conformada por Ahuachapán, Concepción de Ataco, Apaneca, Juayúa, Salcoatitán y Nahizalco. Cada pueblo tiene sus atractivos: laberintos de café, canopys, actividades al aire libre, mercados, iglesias, plazas y murales.

Ataco es el de mayor encanto y ambiente, con calles empedradas, múltiples murales coloridos, tiendas, cafés, hoteles boutique, hostales y restaurantes.

Si te interesa la arqueología, están las ruinas de Tazumal, en Chalchuapa, que fueron un importante asentamiento maya y constituyen el monumento prehispánico más importante del país. La Joya de Cerén (actualmente cerrada) está emplazada muy cerca de la capital, es una aldea extinta por las cenizas de un volcán y patrimonio de la humanidad por la Unesco.

Hay mucho más que visitar en El Salvador. El Lago de Coatepeque, en Santa Ana, es un destino popular de fin de semana, a 68 kilómetros de la capital. Hay otros atractivos turísticos, como caminatas en los volcanes, aguas termales, ríos, cascadas y muchas otras playas y rutas panorámicas.

El Salvador es un pequeño país con mucho que ofrecer, que seguramente te enamorará. ■



El Tunco es la playa más famosa de surf.



Catedral Metropolitana de San Salvador, donde reposa el cuerpo de Monseñor Oscar Arnulfo Romero Galdámez.





# COVID-19

## *o la venganza de los docentes*

“Ya no lo aguanto, no sé qué hacer. Lo amo; pero ya no lo soporto”, decía una en un grupo de Whatsapp de excompañeros de escuela. Otra comentaba casi lo mismo: “Me tiene ca...nsada. Todo el día jo...roba por aquí, jo...roba por allá. En medio de las reuniones por Zoom se mete y empieza a gritar que quiere esto y lo otro. ¡YA NO PUEDO!”.

Así como estas, hay muchas madres que están sufriendo la falta de clases presenciales durante la pandemia. ¡Qué ESTER ni que ESTER! Lo que los papás quieren es que el chiquillo se vaya durante una buena parte del día a hartarle la paciencia a alguien más que no sean ellos, es decir, a los maestros.

“¿Qué es lo que hacen esos maestros de porra en las escuelas, si toda la tarea la hacen los pela'os en casa? Son unos vagos, ya no son como antes. En mi época sí eran de verdad”, reclamaban algunas. Ahora esas mamás lloran más a la maestra de lo que han llorado a un marido en su vida.

Por más tecnología, por más plataforma, no es lo mismo la clase en el salón que la clase en la sala. Y si no, pregúntenle a mis compañeras de trabajo. Hace unos días, en un grupo de Whatsapp, una confesó que le dijo al exesposo que le habían ordenado aislamiento de 21 días para mandarle durante todo ese



tiempo a sus dos hijos. Otra contó que, cada vez que le tocan sus dos horas de salida, deja a la hija mayor (16 años) a cargo de sus dos hermanos (11 y 8, respectivamente) para agarrar el carro y perderse, al menos, durante un rato. “No importa que no tenga que comprar nada en el supermercado o la farmacia; yo me voy de ahí para poder respirar y reencontrarme conmigo misma. ¡Esto es horrible! Yo los amo, son mis hijos, pero son terribles”.

¡Cómo me ‘ríó’ de Janeiro cuando leo esas historias! Ahí están

esas que mandaron por un tubo a su incógnito servidor cuando les decía que él no tenía “el llamado de la naturaleza” y no era de su interés dejar descendencia. ¡Cuántos insultos, cuántas relaciones rotas por eso! Ahora, esas que estaban urgidas porque alguien les ocupara la placenta, lloran y se quieren tirar de un barranco.

¿La culpa es de los pela'os? No creo. Ellos también están cansados de estar encerrados. Además, es la naturaleza de los niños ser así: inquietos, insistentes y molestos. Nosotros,

los más viejos, pudimos disfrutar de la vida en las calles, los campos y la playa. Estos muchachitos de ahora, tendrán que ver todo eso en YouTube, porque parece que nunca más podremos disfrutar de la vida de antes.

Me gustaría saber cómo están los maestros en este momento. Supongo que contentos y riéndose malévolamente de todos esos acudientes que iban a gritarles al salón e, incluso, a meterles sus puñetes y patadas. ¡Cómo lo han de estar gozando! Aunque, ahora que lo pienso, esos docentes han de estar lidiando con sus propios ‘pelaítos’. Bueno, pero es mejor uno o dos (o cinco) que un aula entera de 35.

De todas formas, a los tuyos sí les pueden meter su “shoot” si te arrebatan la paciencia (es broma, no vayan a denunciar a Incógnito).

Queridas amigas, yo me despidió solo recordándoles lo importante que es quedarse en casa, siguiendo las normas de salubridad. ¡Quédate en casa, amiga, con tu montón de chiquillos y ese marido que ni estando en casa te ayuda a criar los “comearroz”! Mientras tanto, su incógnito amigo pasará su cuarentena trabajando, gozando a larga distancia a punta de ‘sexting’ y videollamadas, y confirmando, una vez más, que fue muy afortunado el día que decidió hacerse la vasectomía. ■



APP



**FILMR**

Disponible para iOS y Android. Con este editor de vídeo podrás editar de manera simple y rápida. Cuenta con la opción de elegir formatos de vídeo ya sea para una publicación de Instagram, IGTV, para las historias o simplemente un vídeo regular. Puedes utilizar la música que te ofrecen sin costo.

**BONUS TRACK**



**► TQ Y YA**

La artista Danna Paola recientemente dio a conocer su nuevo tema 'TQ Y YA', un nuevo himno que celebra el amor, el respeto, la libertad y la diversidad. El sencillo llega acompañado de un vídeo.

**PODCAST**



**¿CÓMO AFRONTAR LA CUARENTENA?**

En el podcast de "Más sobre psicología" encontrarás tips para poder afrontar la cuarentena y llevarla de una mejor manera con nuevas herramientas que quizá no teníamos antes, ya que esto no solo nos puede afectar físicamente, sino también mentalmente.

# OBLIGADOS DEL MES

**LIBRO**



**EL SILENCIO DE UNA PRINCESA**

**Blas Ruiz Grau Almería.**

Todo apuntaba a que el descubrimiento del cuerpo sin vida de una prostituta, arrojada en un barranco, sería un caso más sin importancia en la Comandancia de la Guardia Civil, pero tras hallar otro cadáver en condiciones similares los investigadores empiezan a pensar que podrían estar detrás de un peligroso asesino en serie.

Acompáñalos en esta demencial investigación en la que los fantasmas del pasado tienen más importancia que nunca.

**PRÓXIMOS ESTRENOS**



**Final de 'Las Chicas del Cable'**

Este mes llega a Netflix el final de la exitosa serie "Las Chicas del Cable" ("Cable Girls" en inglés), la primera ficción española en la plataforma de 'streaming'. La segunda parte de la quinta –y última– temporada cierra la trama centrada en la vida de cuatro mujeres teleoperadoras de la Compañía Telefónica Nacional de España. ¡No te la pierdas!

**DISCO**



**SUCH PRETTY FORKS IN THE ROAD**

Es el próximo noveno (y séptimo álbum internacional) de estudio de la cantante y compositora canadiense-estadounidense Alanis Morissette. El trabajo discográfico de Morissette llega el próximo 31 de julio después de ocho años de haber lanzado "Havoc and Bright Lights" (2012).



# Vive una experiencia Prémiate Club

¡Sé parte ya del  
MEJOR CLUB DE PANAMÁ!



## Descarga tu tarjeta

Obtenerla es fácil, con solo dos simples pasos

- 1** **INGRESA**  
a cualquiera de los portales web de tu preferencia:  
**PanamáAmérica** **CRITICA.com.pa** **dícedlo** **MUJER**
- 2** **DESCARGA**  
Al completar todos los campos del formulario, tendrás la opción para descargar tu tarjeta.

## ¡PORQUE TÚ TE LO MERECE!



Disfruta de los mejores beneficios al presentar tu tarjeta digital



Para mayor información ingresa a:

[www.premiate.com.pa](http://www.premiate.com.pa)

[premiataclub@premiata.com.pa](mailto:premiataclub@premiata.com.pa)

  PremiataClubpa